

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»

37.03.01 «Психология»

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: **Психологический тренинг как метод формирования у  
родителей навыков взаимодействия с детьми в целях профилактики  
тревожности**

Студент(ка) Г.В. Ускова \_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель ст. преподаватель С.Ю. Николаева \_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой: к.псих.н., доцент Е.А. Денисова \_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Тольятти, 2016**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ И РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ЕЕ ПРОИСХОЖДЕНИИ</b> .....	7
1.1. Проблема тревожности и её проявления в социальной жизни личности.....	7
1.2. Тревожность в дошкольном возрасте. Роль родителей в появлении детской тревожности. ....	13
1.3. Методы профилактики и коррекции тревожности у дошкольников в психологической практике.....	19
<b>Выводы по первой главе</b> .....	26
<b>ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРЕНИНГА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	29
2.1. Организация экспериментального исследования и подбор методов исследования.....	29
2.2. Диагностика тревожности у дошкольников и типа детско-родительских отношений испытуемых .....	33
2.3. Разработка и апробация психологической программы по снижению тревожности .....	42
2.4. Сравнительный анализ результатов исследования.....	54
<b>Выводы по второй главе</b> .....	62
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	65
<b>БИБЛИОГРАФИЯ</b> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы психологического здоровья человека в современный период не требует обсуждений. Многие направления науки – медицина, психология, валеология, социология и др. – подтверждают значимость этого параметра для жизни человека, его эффективности, степени его удовлетворенности, его соматического здоровья. А сегодняшнем моменте общественной жизни это приобретает особую актуальность, так как все специалисты самых разных направлений единодушно характеризуют нынешнюю ситуацию как социальный стресс [74].

Психологическое здоровье детей в этом аспекте особенно значимо. По мнению таких авторов, как Л.И. Божович, А.А. Бодалёв, В.С. Мухина, Т.А. Репина и др. ребёнок - это самая чувствительная часть социума, все отрицательные изменения отражаются на нем напрямую [36].

Исследования последних лет подтверждают подверженность детей стрессогенному влиянию социально-культурных изменений. Статистические отчеты специалистов показывают, что очень распространены нарушения в эмоциональной сфере детей, отмечается нарушения поведения, сложности с обучаемостью и общим развитием и пр. Детям становятся присущи фобии, страхи, различные неврозы, высокий уровень тревоги и тревожность как личностная характеристика [21, 15, 27]. По общему мнению специалистов, общим и универсальным симптомом психологического неблагополучия является тревожность. Трудно переоценить значение тревоги в психологическом благополучии детей и взрослых. Существовая генетически и имея свои функциональные задачи, адаптивная и адекватная тревога под влиянием различных эндо- и экзогенных факторов становится особым эмоциональным состоянием, которое за счет тревожности может являться предвестником психоэмоционального неблагополучия личности и нервно-психических заболеваний [22, 48]. А в детских возрастах именно тревожность лежит в основе многих нарушений развития ребенка. Следует

сказать, что высокая тревожность влияет в основном на личностные характеристики человека, на его самоотношение. Может страдать самооценка, появляться такие особенности характера как мнительность, ипохондричность, появляется эмоциональная ригидность и даже холодность, отгороженность от контактов с окружающим миром, страхи и пр.

Основными факторами, порождающими такие состояния в детских возрастах, принято считать прямое окружение ребенка, т.е. семью или среду ее заменяющую. Здесь, по мнению А.И. Захарова, С.В. Ковалева и многих других авторов, создаются психологические условия развития и воспитания, выражающиеся в его типе, в детско-родительских отношениях, семейной ситуации в целом, которые могут положительно или отрицательно влиять на ребенка, на его личностные особенности и психоэмоциональные состояния. [21, 57].

Оптимистичным прогнозом для данного возраста является то, что тревожность у дошкольника не является еще устоявшимся компонентом психики и личности, она обратима и поддается коррекции в специально-организованных психологических условиях.

Самым позитивным, считают специалисты, для этого возраста является профилактика таких неблагоприятных психоэмоциональных состояний. Большую роль в этом играют родители детей и их семьи в целом. Включение родителей в такие профилактические программы становится и залогом эффективности работы с высокой тревожностью у дошкольников. Обычно, целью такой совместной или непосредственной работы с родителями, является формирование у них новой, более конструктивной установки на осознанное родительство, формирование мотивации на родительскую эффективность. Общая идея таких программ – это психолого-педагогическая компетентность современных родителей [6, 8, 22, 74, 70, 68].

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью своевременного выявления нарушений в эмоциональной сфере (повышенной тревожности) детей старшего дошкольного возраста, так как повышенная

тревожность влияет не только на отношение к себе и к окружающим, но и на гармоничное развитие личности в целом.

Одним из важнейших факторов, влияющих на нарушения в эмоциональной сфере, являются дисгармоничные детско-родительские взаимоотношения. Необходим своевременный выбор адекватных средств для оказания целенаправленной психокоррекционной помощи (по снижению уровня тревожности дошкольников через оптимизацию детско-родительских взаимоотношений посредством психологического тренинга).

**Цель исследования:** изучение влияния психологического тренинга, направленного на оптимизацию детско-родительских отношений, на снижение уровня тревожности дошкольников.

**Объект исследования:** тревожность у детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** возможности психологического тренинга детско-родительских отношений в профилактике тревожности детей старшего дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что организация целенаправленной групповой работы с родителями, направленная на оптимизацию детско-родительских отношений, будет позитивно влиять на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста

В соответствии с объектом и предметом исследования нами были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать теоретические и экспериментальные работы по теме исследования.
2. Провести эмпирическое исследование возможностей психологического тренинга в профилактике тревожности детей старшего дошкольного возраста.
3. Разработать и апробировать программу психологического тренинга для родителей в целях повышения их родительской эффективности в предупреждении детской тревожности.

### **Методы исследования:**

- Метод теоретического анализа научной литературы;
- психодиагностический метод: - проективная методика «Рисунок семьи» адаптированная Г.Т. Хомментаускас, проективная методика «Раскрась свои чувства» Б. Элиота, «Тест-опросник родительского отношения к детям», разработанный А. Я. Варгой и В. В. Столиным (модификация Р.С. Немова), тест на выявление тревожности ребёнка, разработанный Лаврентьевой Г. П., Титаренко Т. М.
- психологический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный).
- аналитический (количественный, качественный, сравнительный);

Научной основой нашего исследования явились концепции ведущих отечественных психологов В.С. Мухиной, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева о закономерностях развития детской психики, понимания дошкольного детства как особого периода в становлении личности, а также научные взгляды на трудности и нарушения психоэмоционального развития личности А.И. Захарова, В.Н. Мясищева и пр. и влияние семейной ситуации и родителей на формирование личности ребенка.

**Практическая значимость** работы состоит в возможности применения апробированной программы психологического тренинга по преодолению тревожности у детей в системе детско-родительских отношений специалистами-психологами дошкольных учреждений.

В исследовании участвовали 32 человека, которые представляли собой детско-родительские пары: 16 детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет (8 мальчиков и 8 девочек) и 16 родителей этих детей. Исследование проводилось на базе ГБОУ ООШ № 34 СП д/с № 64 г.о. Сызрани.

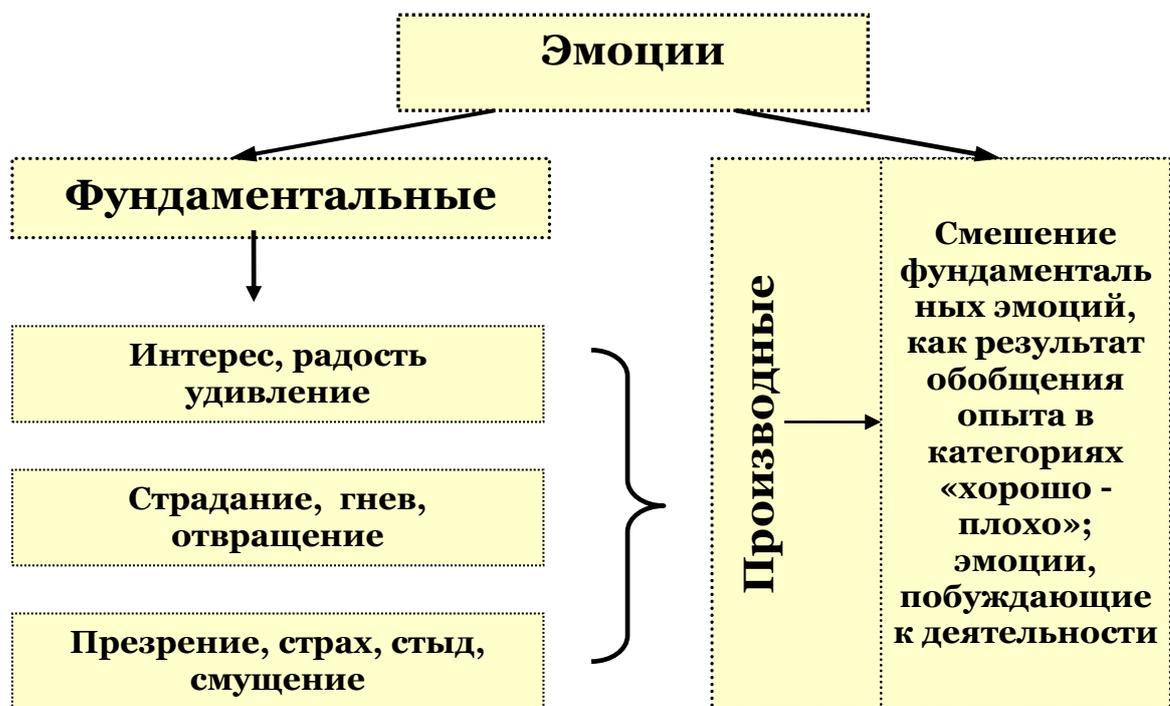
# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ И РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ЕЕ ПРОИСХОЖДЕНИИ**

## **1.1. Проблема тревожности и её проявления в социальной жизни личности**

Проблема тревожности изучается в науке довольно-таки давно. «Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента» [7].

Как видим, в науке принято разделять понятия тревоги и тревожности. Не смотря на большое количество работ по изучению тревоги тревожности, на современном этапе так и не удается выделить устойчиво сложившееся и однозначное понимание этого термина. Сходятся во мнении лишь в том, что тревога и тревожность до определенного уровня необходима и полезна, так как позволяет человеку оптимально приспособляться к реальной действительности. Так же едины в науке во мнении, что более высокие уровни тревожности и большая ее устойчивость уже становится помехой, отражает наличие нарушений в личностном развитии человека.

Тревога в своем здоровом варианте, собственно также как и тревожность болезненного плана, в основе своей представляет собой эмоцию, а в проявленном – эмоциональное состояние. Как известно, эта категория представляет собой отраженное переживание, то есть эмоции возникают в ответ на стимулы, поступающие из реальной действительности. Все переживания человека в совокупности образуют эмоциональную сферу. Их принято делить на фундаментальные и производные (К. Изард) [24].



**Схема 1. Классификация эмоций.**

Фундаментальные эмоции, возникающие спонтанно, вызывают определенные сложные образования - эмоциональные состояния, содержащие в себе целый комплекс базовых эмоций.

Тревожность – понятие сложное, многоплановое, но и целостное. Оно включает в себя много сторон и аспектов. С точки зрения психологии человека тревожность, при всей типичности проявления, может иметь различия и существовать в разных формах. У нее может быть разная сила, постоянство, избирательность и пр. Если рассматривать избирательность тревоги, то в психологии такая тревожность называется ситуативной, если учитывать силу, постоянство, отсутствие локализации (диффузность) – говорят о личностной тревожности. В первом случае это рассматривается как ситуативное явление, во втором – это уже личностная характеристика.

Фундаментальное основание тревоги – это внешне или внутренне существующая неопределенность, порождающая ощущение опасности и побуждающее действовать человека так, чтобы максимально приблизить вероятность благополучного исхода событий [13].

Р.С. Немов считает, что тревожность это свойство человека приходит в состояние беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. [40].

Тревожность, как научная проблема, активно изучалась и изучается по сей день и в отечественной, и в зарубежной психологии. По мнению Прихожан А.М., не смотря на множество исследований, она до сих пор остается не до конца разработанной. Она считает, что термин часто используется субъективно, используется для описания разнородных явлений, но в то же время, все сходятся в категории тревожности «состояние - свойство» и однозначно понимается функция тревоги и тревожный тип личности [21].

Проблемой тревоги и тревожности занимались такие ученые, как К. Изард [24], З. Фрейд [67], К. Хорни [69], Прихожан А.М. [48], Захаров А.И. [21], Вилюнас В.К. [11], Венгер Л.А. [10], Мухина В.С. [36] и др.

Общие выводы, которые делают все исследователи, говорят о том, что тревожность нормального уровня – это нормативная составляющая активности человека. Она существует как полезная и запускает механизм самоконтроля и самоорганизации. А вот повышенные уровни тревожности уже сообщают о наличии психологического благополучия человека.

Также отмечается, что ситуации имеют особое значение для каждой личности и личность либо тревожится всегда, либо время от времени относительно конкретной ситуации. Исходя из этого, выделяют ситуативную и личностную тревожность. Последняя, уже становится устойчивой личностной характеристикой, некоей предрасположенностью к тревоге. Здесь уже множество ситуаций воспринимаются тревожно, но их общей характеристикой является то, что они каким-то образом угрожают Я человека в целом – престижу, самооценке, самоуважению.

Ч. Спилбергер считает, что высокотревожные личности видят в «обширном диапазоне ситуаций» угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в целом, и, как следствие, реагируют весьма

напряженно и тревожно [26].

Много внимание в исследованиях тревожности уделено и поведению, обусловленному этим состоянием. В нем выделяют следующие особенности (Таблица 1):

**Таблица 1.**

**Основные отличия поведения и деятельности людей  
с личностной тревожностью**

<i>Характер ситуации</i>	<i>Высокотревожные</i>	<i>Низкотревожные</i>
<b>сообщение о неудаче</b>	реагируют эмоционально остро	реагируют эмоционально, но на нормативном уровне
<b>стрессовые ситуации</b>	деятельность ухудшается по качеству, вплоть до ее срыва	требуется время на адаптацию и регуляцию, но деятельность не страдает,
<b>дефицит времени</b>	деятельность ухудшается по качеству, вплоть до ее срыва	высокая вработываемость и направленность на результат в рамках существующих условий
<b>оценочные ситуации</b>	страх неудачи влияет на качество деятельности, вплоть до ее срыва, влияют на состояние здоровья	доминирует мотив достижения успеха и проявляется направленность на деятельность
<b>отношение к критике</b>	волнующее ожидание похвалы, негативная критика воспринимается тяжело, может отражаться на деятельности в целом. Стимулирует сообщение об успехе	волнующее ожидание похвалы, негативная критика воспринимается и может стимулировать больше, чем похвала.
<b>рядовые социальные ситуации</b>	большинство ситуаций оцениваются как угрожающие	используется анализ и синтез, включается поисковая деятельность. Тревога возникает в ответ на

		результаты анализа ситуации
<b>психогенные ситуации</b>	запускается механизм диффузной тревоги и тревожность регулирует поведение и деятельность	запускается механизм реагирования, возможна актуализация ситуативной тревожности.

Тревожность описывают как некое свойство личности, которое выражено в повышенной возбудимости человека, его тенденцию испытать беспокойство (вплоть до страха) и тревогу в самых различных социальных ситуациях. Это, естественно, влияет на поведенческие особенности и формирует определенные черты характера человека.

Что же является источником тревожности? По общему мнению, наличие неразрешимых и длительных по времени переживаний напрямую порождает личностную тревожность. Также говорят и о типе человека. Например, чувствительные дети в дисфункциональных семьях. Механизм здесь понятен – в этих условиях дети не чувствуют себя в безопасности.

Тревожность обычно сопровождается переживаниями по поводу своего Я – «глупый», «нелепый», «высмеянный».

Тревожность принято делить по видам, уровням, по формам и категориям (Таблица 2).

**Таблица 2.**  
**Разновидности и варианты тревожности.**

<b>- по видам</b> (Прихожан А.М.) [Прихожан]:	учебная тревожность	связь с процессом обучения
	самооценочная тревожность	связь с представлениями о себе
	межличностная тревожность	связь с процессом общения
<b>- по уровням</b> (Имедадзе И.В.) [Битянова]:	низкий	функция нормального приспособления к среде
	высокий	дискомфортное пребывание в социуме
<b>- по уровню тревоги, связанной с деятельностью</b> (Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова):	деструктивный	негативно влияет на деятельность человека
	недостаточный	
	конструктивный	
	открытая	переживается сознательно, в

категории тревожности		деятельности проявляется в виде состояния тревоги
	скрытая	малоосознаваемая, проявляется чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальному благополучию и, даже, отрицанию его; может косвенно выражаться через специфические способы поведения
<b>- по форме тревожности</b> (Прихожан А.М.): сочетание переживания, а именно его характера, осознания, вербального и невербального выражения в поведении, деятельности и общении. Форма выражается в способах ее преодоления и отношении человека к этому.	открытая тревожность	острая, почти нерегулируемая тревожность с явными симптомами тревоги, с которой самостоятельно справиться невозможно. Желает избавиться от тревоги.
	регулируемая тревожность	личность вырабатывает способы компенсации, желает избавиться от тревоги
	культивируемая тревожность	осознается как ценное для личности качество, выгодное для личности. Выступает в 2-х вариантах – как регулятор активности и как ценная установка
	скрытая тревожность	- неадекватное спокойствие, при котором подавлены и угрозы извне и собственные переживания. уход от ситуации

Обобщая сказанное, можно отметить, что такое состояние как тревожность, влияет на личность комплексно – на состояние, деятельность, поведение и общение, и на Я-концепцию в целом. Характер и эффективность активности человека зависит от формы, силы и степени тревожности. Справится с тревогой нелегко, но, считают, что адекватная оценка состояния способна положительно влиять на самоконтроль и саморазвитие и самовоспитание.

## **1.2. Тревожность в дошкольном возрасте. Роль родителей в появлении детской тревожности**

Тревожность в детских возрастах – это проблема, требующая большого внимания и активного вмешательства родителей и специалистов. Это обусловлено тем, что тревожность влияет на все сферы личности ребенка. Она влияет и на аффективно-эмоциональную, когнитивную, морально-волевую и коммуникативную.

Таких детей относят к группе риска в категории неврозов (В.В. Лебединский). Также им свойственно зависимое (аддиктивное) поведение и эмоциональные нарушения. [33]. У таких детей, как правило, наблюдается завышенная или заниженная самооценка, затруднения в общении, безынициативность, дезадаптивность, низкий познавательный интерес, боязливость. Все поведение целиком носит невротический характер, эти дети самореализуются в минимальной степени.

По мнению таких психологов, как А.И. Захаров, А.М. Прихожан, С. Блюменфельд, П.А. Лесгафт и др., особенности семейной ситуации и специфические родительские отношения являются доминирующим фактором образования тревожности. [22, 48].

Жестокое воспитание, по мнению К. Монпарда, приводит к формированию тормозного типа характера, робостью и избирательным доминированием. В случае противоречивого, непоследовательного воспитания вызывает у детей аффективные состояния и неврастению. Излишне опекающее воспитание приводит к зависимому поведению и слабости волевой регуляции. А недостаточная родительская опека приводит к сложностям социальной адаптации.

П.А. Лесгафт говорит, причиной детской погруженности в себя, неустойчивостью поведения, избегания коммуникаций и «злостно-забитого» типа личности является жестокое обращение с ребенком. «Мягко-забитый тип» формируется избыточным заласкиванием ребенка. Таким детям свойственно зависимое поведение, холодность, равнодушие. А воспитание

«кумира семьи» формирует нездоровое честолюбие, нездоровое стремление первенствовать, командовать другими, сверхстарательность ребенка. [35]

Психиатр И.М. Балинский считает, что излишняя строгость и несправедливость порождает у детей болезненное душевное состояние, а снисходительность, напротив, становится причиной излишней эмоциональности и душевной слабости ребенка, чрезмерная требовательность - душевной слабости ребёнка. [3].

В.Н. Мясищев говорит о влиянии строгих и противоречивых требований и запретов на формирование навязчивых состояний, психастении и невроза, а удовлетворения всех потребностей и желаний ребёнка - к развитию «истерических черт характера с эгоцентризмом, повышенной эмоциональностью и отсутствием самоконтроля». Если же детям предъявляются требования, которым он не может соответствовать по причинам уровня развития или способностям, то это, как правило, становится этиопатогенезом неврастения [37].

Сухарева Е.Н. (1856) в своих исследованиях приходит к выводам, что унижение ребенка приводит к агрессивно-защитному поведению, возбудимости и общей неустойчивости, а родительский деспотизм – к пассивно-защитному поведению с робостью, зависимостью и неуверенностью. Инфантильные дети с выраженными аффективными реакциями – это следствие родительского оберегания и сверхопеки [62].

М.С. Лисина, В.С. Мухина, Т.А. Репина, признавая значимость родительского воспитания в формировании личностных особенностей ребенка, анализировали причину такого неконструктивного родительства. Все они пришли к выводам, что причиной этого является неграмотность родителей в плане понимания особенностей своих детей, их психологии и закономерностей возраста. Также, выявили они, они практически не знакомы с методами, формами и содержанием воспитания. Большинство из них совершенно спонтанны, и в воспитании и развитии полагаются на государственные образовательные учреждения [36].

Все эти и более поздние исследования подтверждают значение детско-родительских отношений в проявлениях детской тревожности (Ф. Ариес, И.С. Кон, С.И. Голод, С. Кратохвил, Н. Аккерман, Г.Т. Хомментаускас и др.) [72].

Изучение детско-родительских отношений как определенного феномена позволило выделить существенные параметры этого явления.

Здесь учитываются:

- Характер эмоциональной связи,
- Мотивы родительства и воспитания,
- Степень вовлеченности родителя и ребенка в детско-родительские отношения,
- Удовлетворение потребностей ребенка,
- Стилль общения и взаимодействия,
- Социальный контроль,
- Степени устойчивости и последовательности (противоречивости) семейного воспитания.

Рассмотрим последовательно каждый из указанных параметров.

*Характер эмоциональной связи* означает, как со стороны родителя проявляется любовь, а со стороны ребенка – привязанность и эмоциональное отношение к родителям. Этот параметр разными исследователями назывался по-разному. По Э. Фромму - это «феномен родительской любви», термин «принятие» использовали А.И. Захаров, А.Я. Варга, М. Сегелман, а степень принятия может варьироваться от безусловно-положительного принятия до открыто негативного. Безусловное принятие считается самым благоприятным характером эмоциональной связи. Они выделяют также условное принятие, характеристикой которого является обусловленность родительской любви успехами, послушанием и пр. ребенка. При таком типе у ребенка возникает тревога и неуверенность, так как формой наказания зачастую становится лишение родителями любви.

Еще выделяется амбивалентное и индифферентное отношение к

ребенку. При амбивалентном сочетается родительская враждебность и любовь, а при индифферентном – равнодушие, эмоциональное холодность, наличие дистанции и низкая эмпатия. В последнем случае причиной такого отношения является инфантильность родителя и несформированность родительской позиции.

Еще одним вариантом является скрытое и открытое эмоциональное отвержение ребенка – игнорирование и эмоционально-негативное отношение к ребенку.

Мотивы родительства и воспитания предполагают тип потребности, которая удовлетворяется родительством. Обычно в рамках этого параметра анализируют такие мотивы, как мотив долга и социального утверждения, эмоционального контакта и поддержки и пр. Все они существуют в определенной иерархии, которая отражает различную ценность ребенка в семье (высокой - низкой, ребенок, как средство получения привилегий и благ и пр.).

*Степень вовлеченности родителя и ребенка в детско-родительские отношения* – это значимость для ребенка отношений с родителями и степень заинтересованности родителя в совместной деятельности с ребенком

*Удовлетворение потребностей ребенка* отражает специфику и уровень протекции в воспитании. Он может быть адекватным, чрезмерным или недостаточным. В реальности это выражено в том, сколько заботы, внимания, времени и сил тратят родители на процесс воспитания.

*Стиль общения и взаимодействия с ребенком* – это параметр, отражающий доминирующий тип взаимодействия с ребенком и отношение к нему в ходе воспитания. Выделяют авторитарный, либерально-попустительский и демократический стили детско-родительского отношения. Воздействие *авторитарного стиля*, требующего беспрекословного подчинения формирует либо негативизм и протестные реакции ребенка, либо зависимость, безынициативность и слабую волевую регуляцию у него. Сами отношения выглядят враждебными, агрессивными, отчужденными.

Либерально-попустительский стиль приводит к дезориентации ребенка в социальных нормах и требованиях, что может пробуждать девиантные формы поведения и социальную дезадаптацию. Отдельно принято говорить о *непоследовательном стиле* воспитания, основной характеристикой которого является хаотичность, непредсказуемость и необъяснимость для ребенка проявлений любви и наказания. Демократический стиль, считающийся самым продуктивным, характеризуется индивидуально-личностным подходом, равенством и уважением, что приводит к развитию и личностному росту как родителя, так и ребенка.

Параметр *социального контроля* означает не только наличие требований и запретов, существующих в рамках воспитания, но и способы их реализации и содержание. Сюда же относятся системы поощрения и наказания и родительский мониторинг.

*Степень устойчивости и последовательности воспитания* отражает сохранение некой стабильности всего воспитательного процесса в целом. В случае нарушения последовательности страдает психоэмоциональное развитие детей, оно становится дисгармоничным.

Ученые также выделяют еще и факторы, в совокупности, влияющие на развитие ребенка. К ним относят социальную микросреду семьи, внутри- и внесемейную деятельность и семейное воспитание. Все имеет огромное значение, влияя на характерологические, поведенческие, деятельностные особенности ребенка, ну и конечно на его психоэмоциональное состояние и сферу в целом.

Большую роль в формировании личности ребенка и его особенностей играют семейные отношения в целом. Важен тип и способы решения всех жизненных задач семьей и супругами – и нравственно-психологических, и хозяйственно-бытовых, и интимно-личностных. Этот аспект можно рассматривать с точки зрения социально-психологических категорий, таких как виды отношений: сотруднические, паритетные, соревновательные, конкурирующие, антагонистические. Каждый вид отношений имеет свою

специфику и последствия. В сотрудничестве развиваются важные нравственно-психологические качества и социальные навыки, в паритетных, которые по своей сути являются отношениями договоренности и характеризуются некой холодностью при наличии противоречий. Соревновательность полезна при достижении целей, общей эффективности, но создает довольно-таки напряженную атмосферу, порождая нервозность из-за состязательности, ну а конкурентность, присущая соревновательности при определенных обстоятельствах приводит часто к антагонизму и отдаленности друг от друга. На детей это влияет тяжело – они развиваются в атмосфере отсутствия покоя, мира, определенности и стабильности. Как правило, в такой атмосфере появляется безнадзорность, формируется приспособленчество, не усваиваются социальные нормы, возникают противоречивые чувства к родителям и даже враждебное отношение к одному из них.

Следует также учитывать возраст ребенка и динамику родительской значимости для него (Таблица 3).

**Таблица 3.**

**Психологические функции родителя и их роль в различные возрастные периоды детей**

<b>Возрастной период ребенка</b>	<b>Психологические функции родителя</b>
Младенчество и ранний возраст	↔ Эмоциональное тепло и поддержка
Средний и старший дошкольный возраст	↔ Высшая инстанция, власть, распорядитель благ
Младший школьный возраст	↔ Образец для подражания, пример
Подростковый возраст и старше	↔ Друг и советчик

Факторами риска в стиле родителей, которые, по мнению Захарова, могут привести к нарушениям эмоционально-личностного развития детей, являются:

- непонимание родителями личностного своеобразия ребенка, его непринятие, несоответствие требований и ожиданий родителя, неравномерность воздействий, непоследовательность, несогласованность действий родителей, аффективность, тревожность, доминантность, гиперсоциальность, неверие в возможности ребенка, нечуткость, противоречивость и пр.

Результаты такого воздействия во многом зависят от индивидуальных особенностей ребенка. Одни дети могут становиться грубыми, агрессивными, нигилистически ориентированными, другие – зависимыми, покорными, вялыми.

Такие авторы, как А.Е. Личко и Э.Г. Эйдемиллер связывают определенные стили с типами акцентуаций. Так, гипопротекция усиливает гипертимную, конформную акцентуацию; жестокое обращение – эпилептоидную; стимулированная родителями моральная ответственность – психастеническую акцентуацию; доминирующая гиперпротекция – гипертимный тип и асоциальное поведение; потворствующая гиперпротекция – к истероидно-демонстративному типу, и т.д.

Таким образом, дисгармоничные детско-родительские отношения приводят к таким нарушениям личностного развития, как невротизация, низкий уровень развития воображения и креативности и повышенная личностная тревожность.

### **1.3. Методы профилактики и коррекции тревожности у дошкольников в психологической практике**

Возможности психологии в оказании помощи при состояниях, считающимися нарушениями, изучаются с 20 века и уже в его середине установлено, что практическая психология может играть значимую роль в коррекции и профилактике многих состояний, требовавших ранее медицинской помощи. В практической психологии и психологической

коррекции адаптировано множество психотерапевтических подходов, помимо этого разработаны системы и программы, которые в совокупности, в комплексе, позволяют сегодня решать сложные проблемы коррекции состояний, свойств личности, характера и пр. Комплексность таких программ достигается за счет интеграции таких видов деятельности как психологическое просвещение, психопрофилактика, психодиагностика, коррекция и консультирование. Психотехнологии и методы, используемые для решения такого типа задач, относятся к методам активного обучения и развития, методам индивидуальной и групповой работы, многих психотерапевтических методах (арт-терапия, драма-терапия, лого-терапия и пр.) и т.д. [5, 9, 16, 21, 28, 49].

Проблема психологической коррекции тревожности детей дошкольного возраста в последнее время стала еще более значимой. Это объясняется увеличением тревожных детей, а также расширением форм тревожности и степенью их влияния на личность ребенка. Изучая и исследуя особенности детей-дошкольников, ученые приводят примеры их высказываний, которые косвенно могут свидетельствовать как о наличии тревоги и страха, так и о факторах, их провоцирующих – «родители расстроятся», «рассердятся», «будут переживать», «разлюбят», «будут ругать» и пр. Эти примеры иллюстрируют, что беспокойство детей и за себя, и за чувства и состояния, а также и за действия родителей, может стать «непосильной ношей» для детской психики. Следствием этого и являются тревожность, фобии, нарушения поведения, нарушения внутрисемейной коммуникации, личностные деформации и, даже, задержки психического развития [22].

Повышенная ответственность детей за эмоциональное состояние родителей теоретически вполне объяснима. Удовлетворенная потребность детей в любви и принятии является необходимым условием их психического и психологического развития, их психического здоровья, и если в семейной системе и в детско-родительских отношениях

это нарушается или блокируется, то это напрямую начинает угрожать личности детей.

Современная практическая психология на сегодняшний день наработала достаточно методов профилактики и коррекции таких повреждений и во всех этих подходах большая роль отводится родителям, а именно формирования их психологической просвещенности, осознанности и коррекции неконструктивного поведения и коммуникации.

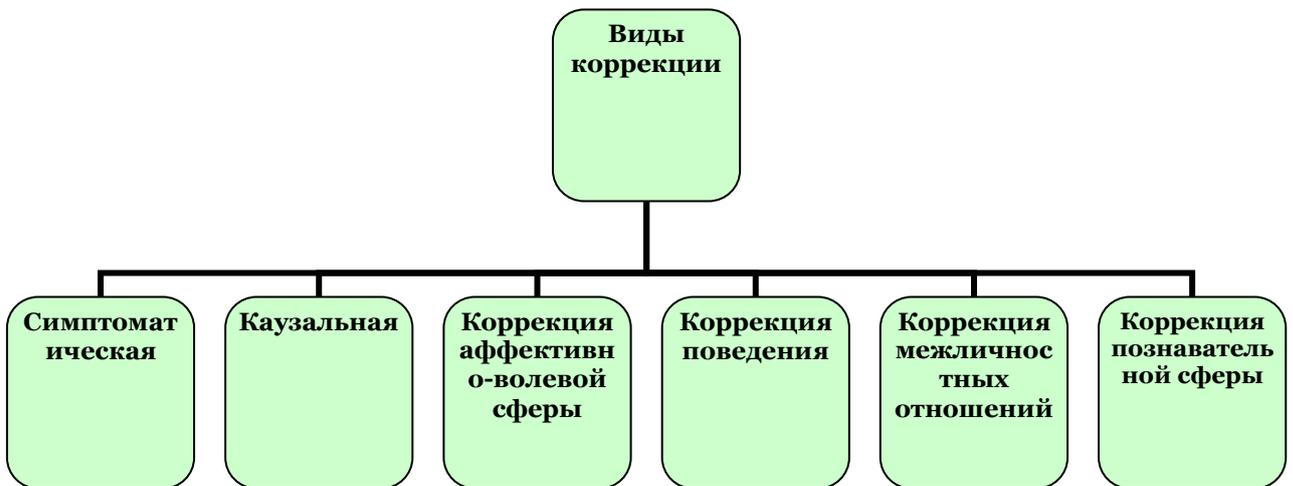
Важность этой работы подтверждается исследованиями многих авторитетных ученых, как отечественных, так и зарубежных [22, 61, 5, 41]. Так, М.Р. Битянова показывает, что дошкольный период – это время, когда необходимо выявить и исправить эмоциональную дезадаптацию ребенка, так как далее уже личность формируется на базе эмоционального неблагополучия и приводит к формированию негативных и очень устойчивых черт характера и, соответственно, поведению и отношению к себе, людям и миру в целом [5]. Основной целью такой работы психолога с дошкольниками является, по ее мнению, своевременное распознавание таких состояний и свойств личности, повышение адаптационного барьера детей в рамках практической психологической работы индивидуально или в группе, и, при необходимости, введение детей с симптомами невротизации личности в специально организованные психокоррекционные программы.

Психологом-практиком сегодня используются для коррекции тревожности методы, разработанные в моделях различных направлений психотерапии. Все они адаптированы для данного возраста, общей особенностью их является то, что они все воздействуют опосредованно, стимулируя разрядку и трансформацию в различной деятельности (продуктивной, игровой, общении) и в продуктах деятельности (сочинение сказок в рамках сказкотерапии, рисунки в рамках арт-терапии). Также используются элементы поведенческой терапии, которая помогает с одной стороны получать навыки релаксации, а с другой

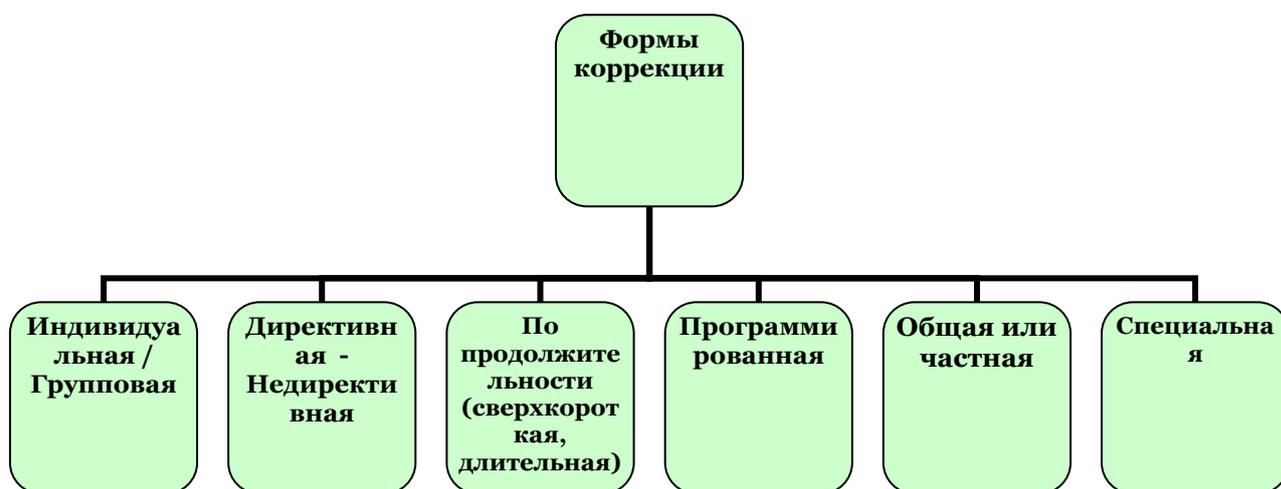
обучаться различным способам компенсации состояний.

Помимо самих методов, применяемых специалистами, необходимо учитывать еще и специфику психологической коррекции, как определенной деятельности. Под коррекцией принято понимать последовательные, целенаправленные мероприятия, которые образуют систему, в рамках которой создаются условия, в которых возможно исправление или устранение недостатков развития или поведения. В такого рода мероприятиях используются средства психологического воздействия, отбор которых происходит на основании их функциональных возможностей и предназначенности для решения тех задач, которые являются целью коррекции.

Психологическая коррекция бывает различных видов и форм.



**Схема 2. Виды коррекции.**



**Схема 3. Формы коррекции.**

В детских возрастах организация коррекционной работы требует особой ответственности. Здесь необходимо учитывать множество факторов, каждый из которых имеет свой смысл и свое значение. Здесь важны такие аспекты как индивидуальные особенности ребенка, степень его развитости, степень его повреждения, социальная ситуация развития, специфика этой ситуации, семья как условие и как фактор, а также тип родительского отношения и психологическое содержание этого типа.

Теоретический анализ тревожности, проведенный нами, показал, что доминирующая роль в появлении этого состояния у детей отводится семье, отношениям в ней и родительско-детским отношениям, а именно дисгармоничность семейной системы и неконструктивность родительских воспитательных стратегий.

О.В. Овчарова выделяет такие варианты родительской неэффективности, как психологическая неграмотность, педагогическая неподготовленность, ригидность и стереотипы воспитания. Отдельная сложность, которая негативно отражается на детях, - это личностные особенности и проблемы родителей. Именно их они могут переносить в свою семью, в отношении к детям, в поведение и пр.

В психологической коррекции тревожности воздействие оказывается и непосредственно на детей, имеющих тревожность, и на родителей, так как

именно они могут создать условия, в которых позитивные изменения в ходе психологической помощи в коррекции будут закреплены в естественных условиях жизни ребенка.

В отношении к родителям психологи строят свою работу, ориентируясь на проблемы, которые мы обозначили выше. Для этого используют психологическое просвещение, методы когнитивно-поведенческой психотерапии, ролевые игры, психодрама и пр.

Также активно используется социально-психологический тренинг (А.А. Осипова), под которым понимают целенаправленное использование активных методов в формате групповой работы. Этот метод удобен тем, что он включает в себя и просвещение, и обучение, и самопознание, и саморазвитие. Например, повышение родительской компетентности в общении может достигаться при обязательном применении рефлексии в условиях открытости и безоценочности. С родителями эффективно работает и дискуссия как методы и анализа, и познания, не менее эффективны ролевые игры, а также полезными бывают все невербальные психотехники, которые развивают эмпатию, которая необходима для эффективности родителей. В работе с родителями используется как коллективная, так и индивидуальная формы работы: групповые и индивидуальные консультации, собрания для родителей, практикумы, семинары, тренинги, группы встреч и т.д.

В коррекции тревожности детей большое внимание уделяется стимуляции их общего личностного развития. Так, Е.Б. Ковалёва считает, что надо влиять на все уровни ребенка - на органический и физиологический (организация режимов жизни (питания, сна, отдыха, деятельности), фитотерапия, витаминотерапия, релаксация, сосредоточение и пр.) уровни; на эмоциональный уровень (развитие эмпатийности, формирование адекватных защитных реакций и пр.) и на личностный уровень в целом.

Рекомендуют использовать проективные методы, сказкотерапию,

арттерапию, рисование страхов, составление рассказов и др.

Очень популярными являются подходы, где психологическое воздействие оказывается и на родителей и на детей в совместных тренингах. Большое внимание здесь уделяется чувствам, их насыщенностью и содержанием, разделенными переживаниями и чувствами радости и удовольствия. Здесь преодолевается напряжение, дистанция, порождающая тревожность, создаются условия для самовыражения и безоценочного принятия. Родители видят «другими глазами» своих детей, обучаются в непосредственной обстановке новым способам реагирования и общения. Приобретенный опыт и навыки легко переносятся в повседневную жизнь, этот перенос рекомендуют усиливать конкретными домашними заданиями, где планируется взаимодействие с детьми в привычных условиях. Содержанием таких заданий могут быть физический контакт с ребенком, совместное времяпрепровождение, совместная творческая деятельность, забавы, развивающие и спортивные игры, чтение детской литературы, чтение специальной литературы по эффективному родительству и пр. Следует иметь в виду, что это возможно только при условии включенности и готовности родителя к изменениям. Если этого нет, то происходит обострение проблемы и столкновение новой и привычной для родителя. Т.е., позитивные изменения в личности ребенка требуют в первую очередь позитивных изменений со стороны родителей.

Таким образом, совместные тренинговые занятия родителей и детей позволяют гармонизировать детско-родительские отношения, снять негативные эмоциональные состояния у взрослых и детей, создать обстановку для доверительных отношений в семье.

## **Выводы по первой главе**

Тревожность описывают как некое свойство личности, которое выражено в повышенной возбудимости человека, в его тенденции испытывать беспокойство (вплоть до страха) и тревогу в самых различных социальных ситуациях. Это влияет на поведенческие особенности и формирует определенные черты характера человека. Тревожность влияет на личность комплексно – на состояние, деятельность, поведение, общение и Я-концепцию в целом. При этом, характер и эффективность активности человека зависит от формы, силы и степени тревожности.

Тревожность, при всей типичности проявления, имеет различия и существует в разных формах. У нее может быть разная сила, постоянство, избирательность и пр. В аспекте избирательности выделяют ситуативную тревогу, в аспекте силы, постоянства и отсутствия локализации говорят о личностной тревожности. В первом случае это рассматривается как ситуативное явление, во втором – как личностная характеристика.

Фундаментальным основанием тревоги является внешне или внутренне существующая неопределенность, порождающая ощущение опасности и побуждающее действовать человека так, чтобы максимально приблизить вероятность благополучного исхода событий. То есть, тревожность нормального уровня – это нормативная составляющая активности человека.

Говоря об уровнях тревожности, обычно определяют наличие степени психологического благополучия человека. Тревога нормального уровня существует как полезная и запускает механизм самоконтроля и самоорганизации, а повышенные уровни, напротив, запускают механизм дезадаптации личности.

Тревожность в детских возрастах – это проблема, требующая большого внимания и активного вмешательства. Это обусловлено тем, что тревожность влияет на все сферы личности ребенка - на аффективно-эмоциональную, когнитивную, морально-волевою и коммуникативную сферы личности.

Большую роль в формировании личностных особенностей ребенка

играют семейные отношения, в каких и формируется личность. Важен тип семейных отношений и способы решения всех жизненных задач семьей (нравственно-психологических, хозяйственно-бытовых, и интимно-личностных). Отношения могут быть соревновательные, конкурирующие, антагонистические или, напротив, демократические, партнерские, в которых предполагается сотрудничество всех членов семьи.

Так, А.Е. Личко и Э.Г. Эйдемиллер напрямую связывают определенные стили семейных взаимоотношений с формированием характерологических особенностей детей и даже акцентуаций. Так, гипопротекция усиливает гипертимную, конформную акцентуацию; жестокое обращение – эпилептоидную; стимулированная родителями моральная ответственность – психастеническую акцентуацию; доминирующая гиперпротекция – гипертимный тип и асоциальное поведение; потворствующая гиперпротекция приводит к истероидно-демонстративному типу у детей.

Дисгармоничные детско-родительские отношения приводят к таким нарушениям личностного развития, как невротизация, низкий уровень развития воображения и креативности, и повышенная личностная тревожность.

В современной практической психологии на сегодняшний день уделяется большое внимание коррекции детской тревожности и дисгармоничных типов взаимодействия в семье. К ним относятся методы профилактики и коррекции такого рода повреждений. Основной целью такой работы психолога с дошкольниками является, по ее мнению, своевременное распознавание таких состояний и свойств личности, повышение адаптационного барьера детей в рамках практической психологической работы индивидуально или в группе, и, при необходимости, введение детей с симптомами невротизации личности в специально организованные психокоррекционные программы. На современном этапе используются для коррекции тревожности методы,

разработанные в моделях различных направлений психотерапии - методы когнитивно-поведенческой психотерапии, ролевые игры, психодрама, арттерапия, сказкотерапия и пр.

Во всех подходах к коррекции тревожности большая роль отводится родителям. Внимание направлено на формирование их психологической просвещенности, осознанности и коррекции неконструктивного поведения и коммуникации в семейной системе и в детско-родительских отношениях.

Очень популярными являются подходы, где психологическое воздействие оказывается в совместных тренингах родителей и детей. Основное внимание здесь уделяется чувствам, их насыщенности и содержанию. В ходе такой работы преодолевается напряжение, дистанция, порождающая тревожность, создаются условия для самовыражения и безоценочного принятия ребенка. Родители видят «другими глазами» своих детей, обучаются в непосредственной обстановке новым способам реагирования и общения. Совместные тренинговые занятия родителей и детей позволяют гармонизировать детско-родительские отношения, снять негативные эмоциональные состояния у взрослых и детей, создать обстановку для доверительных отношений в семье.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРЕНИНГА ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 2.1. Организация экспериментального исследования и подбор методов исследования

Экспериментальное исследование осуществлялось на базе ГБОУ ООШ № 34 СП д/с № 64 г.о. Сызрани с детьми старшего дошкольного возраста и их родителями. Все родители, участвующие в эксперименте, первоначально обращались к психологу за помощью по поводу различных проблем в эмоциональной сфере детей (тревожность, страхи и т.п.).

Выборка составила 32 человека, из них 16 детей дошкольного возраста 5-6 лет (8 девочек и 8 мальчиков), 16 родителей этих детей.

№№	Список участников - детей
1	Ирина У.
2	Катя Ж.
3	Люба М.
4	Марина Ш.
5	Никита С.
6	Семен Д.
7	Сережа П.
8	Федор К.
9	Аня С.
10	Денис М.
11	Илья К.
12	Катя М.
13	Маша Ч.
14	Никита К.

15	Оля У.
16	Савелий Ч.

Списочный состав испытуемых-родителей не представлен по просьбе участников и в соответствии с принципом конфиденциальности.

В соответствии с целями и задачами, а также гипотезой исследования эксперимент проводился в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный этап.

На первом этапе нам необходимо было собрать психодиагностическую информацию о типе родительского отношения с одной стороны, и психоэмоциональном состоянии их детей, с другой.

Нами были отобраны методики в соответствии с возрастом испытуемых. Родителям предлагались формализованные опросники, детям – проективные методики.

Родителям были предложены:

- тест на выявление тревожности, разработанный Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка»,
- тест-опросник родительского отношения к детям, разработанный А.Я. Варгой и В. В. Столиным в модификации Р.С. Немова [47].

Для детей использовали проективные методики:

- «Рисунок семьи», адаптированная Г.Т. Хаментаскасасом [68];
- методика «Раскрась свои чувства» Б. Элиота.

Тест-опросник родительского отношения к детям, разработанный А.Я. Варгой и В. В. Столиным в модификации Немова позволяет определить тип отношений родителей к собственным детям [47]. Тестирование проводилось строго по инструкции, по результатам анализа ответов родителей было определена специфика детско-родительских отношений. Способы взаимоотношений распределялись по 5-ти шкалам – кооперация (отражает степень выраженности к сотрудничеству с ребенком), симбиоз (стремится ли взрослый к единению с ребенком или старается сохранить между ребенком и

собой психологическую дистанцию), контроль (способы контроля поведения ребенка, степень демократичности или авторитаризма), отношение к неудачам ребенка (отношение к способностям ребенка, достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам).

Тест на выявление тревожности, разработанный Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко «Уровень тревожности ребенка» [15] позволяет любому взрослому (родителям, педагогам) на основании наблюдения за поведенческими проявлениями ребенка выявить уровень личностной тревожности ребенка. Выводы об уровне тревожности ребенка делают на основании суммы всех положительных баллов (высокая тревожность – 15-20 баллов, средняя – 7-14 баллов, низкая – 1-6 баллов).

Детям была предложена проективная методика «Рисунок семьи», адаптированная Г.Т. Хоментаскас [68]. Эта методика направлена на исследование восприятия ребенком семейной системы и межличностных отношений родителей и детей, отражающее эмоциональное отношение и переживание ребенком семейной ситуации. Методика позволяет определить наличие психологического дискомфорта, тревожности, конфликтности, дистанцированности от отдельных членов семьи. Тест дает богатую информацию о субъективной семейной ситуации исследуемого ученика. Он помогает выявить взаимоотношения в семье, вызывающие тревогу у ребенка, показывает, как он воспринимает других членов семьи и свое место среди них.

Тест состоит из двух частей: рисование своей семьи и беседа после рисования. Рисунок выполнялся в соответствии с инструкцией, на все возникающие у ребенка вопросы ответы не давались, а использовалась фраза поддерживающего характера, типа «Можешь рисовать, как тебе хочется». После завершения рисования с ребенком проводится беседа.

Наиболее значимыми в рисунке считаются расстояние между отдельными членами семьи, последовательность их изображения, состав нарисованной семьи, отличия изображений членов семьи по величине.

В процессе выполнения задания необходимо обращать внимание на паузы, возвращения к уже нарисованным фигурам, исправлениям, чрезмерное штрихование, спонтанные высказывания.

Тест нами был выбран еще и по причине разработанности для него системы количественной оценки. В нем выделяют шесть подвергающихся анализу симптомокомплексов:

- 1) благоприятная или неблагоприятная семейная ситуация,
- 2) чувство отверженности,
- 3) конфликтность в семье,
- 4) чувство одиночества в семейной ситуации,
- 5) испытываемая физическая и вербальная агрессия,
- 6) чувство эмоциональной разобщенности в семье.

Еще одной проективной методикой, примененной нами, стала методика «Раскрась свои чувства» Б. Элиота [15]. Методика позволяет определить эмоциональный комфорт человека, а также место локализации дискомфорта ощущений в теле. Раскрашивая, ребенок, используя те или иные цвета, проявляет подавленные чувства, отражает их на бумаге, как бы выносит их во внешнее пространство из внутреннего. Таким образом, ребенок в диагностике представляет цветной портрет своих чувств. После раскрашивания используется беседа, целью которой является прояснение причинности использования определенных цветов с точки зрения ребенка.

Все диагностические процедуры проводились в индивидуальной форме, результаты заносились в таблицы и подвергались количественному, качественному и сравнительному анализу.

Констатирующий этап эксперимента был направлен на решение следующих задач:

- изучить особенности детско-родительских отношений, сложившихся в данных семьях;
- изучить эмоциональное состояние и выявить уровень тревоги детей-дошкольников;

- исследовать межличностные отношения в семье (глазами ребёнка) и выявить аспекты, которые могут вызывать тревогу у ребёнка.

Второй этап исследования (формирующий) направлен был на апробацию коррекционно-развивающей программы для родителей и их детей. Целью ее было формирование навыков конструктивного общения и понимания своего ребенка родителями, и регуляцию психоэмоционального состояния детей.

Третий этап (контрольный) решал задачи анализа эффективности разработанной и апробированной программы.

## **2.2. Диагностика тревожности у дошкольников и типа детско-родительских отношений испытуемых**

Методика проведения констатирующего эксперимента включала в себя четыре взаимосвязанные серии.

В первой серии констатирующего эксперимента каждому ребенку было предложено нарисовать свою семью. В процессе наблюдения за поведенческими реакциями дошкольников во время выполнения этого задания было отмечено, что все дети данной выборки, испытывали различные затруднения, выражающиеся в большом количестве вопросов, просьбами отсрочить выполнение задания в изображении своей семьи, что позволяет предположить наличие проблем в системе детско-родительских отношений.

Качественный анализ полученных, при помощи проективной методики «Рисунок семьи», результатов позволил констатировать у всех обследуемых детей (16 человек) наличие различных актуальных проблем в эмоциональной сфере:

- психологический дискомфорт в семье,
- повышенную личностную тревожность,
- чувство одиночества,

– чувство отверженности и т.п.

Анализируя рисунок Никиты С., можно сказать о существующих элементах агрессии со стороны родителей по отношению к мальчику (увеличенные в размерах руки отца, длинные острые пальцы матери, у обоих родителей четко прорисованы зубы). Себя же мальчик нарисовал в левом нижнем углу, в очень маленьком размере, что говорит о явной неуверенности в себе, чувстве неполноценности, незащищенности, одиночестве, отверженности. Все члены семьи изображены отдельно друг от друга, что свидетельствует об их эмоциональной разобщенности.

Денис М. изобразил всех членов семьи в разных частях листа: маму в центре, папу в нижнем правом углу, себя и сестру в нижнем левом углу, причем, ни один из членов семьи не обращен к другому, например, с помощью поворота головы, протянутой руки и т. п. Это говорит о том что, ребенок чувствует разобщенность в семье. Себя Денис не захотел подробно рисовать, остановился на схематичном изображении. Помимо семьи нарисовал облака (сильно заштрихованные), дождь, у всех членов в руках зонты. Себе зонт не нарисовал. Это может говорить о высокой степени тревожности, чувствах одиночества и отверженности.

Никита К. не захотел изображать всех членов семьи, сделав акцент на своей фигуре и фигуре отца. Изображение отца свидетельствует об агрессивном настрое по отношению к сыну (большие кулаки, замах руки, острые зубы). Себя Никита изобразил отвернувшимся и ограничил пространство снизу, что говорит о явной конфликтной ситуации с отцом, при этом мальчик не чувствует себя защищенным в семье, а чувствует себя отверженным.

Анализируя рисунки Сережи П., Ирины У. и Федора К., можно сделать вывод о том, что в семье дети испытывают физическую и вербальную агрессию (обратный профиль человека, длинные, острые пальцы, глаза - пустые глазницы, видны зубы, общая агрессивная позиция. При этом явно выражено враждебное отношение к родителям или одному из родителей.

Качественный анализ полученных при помощи проективной методики «Рисунок семьи» результатов позволил констатировать у всех обследуемых детей (16 человек) наличие различных актуальных проблем в эмоциональной сфере: психологический дискомфорт в семье, повышенную личностную тревожность и чувство одиночества, чувство отверженности и т.п. Почти все дети данной выборки в той или иной степени испытывают по отношению к себе проявление вербальной или физической агрессии со стороны родителей.

Негативные переживания детей связанные с семьей, такие как неудовлетворенность семейной ситуацией, мы наблюдали уже в самом отношении к заданию:

- различные защитные реакции: рисование только людей, не связанных с семьей, либо вообще отказ от изображения людей (Катя М., Аня С., Маша Ч., Савелий Ч.);
- откладывание выполнения задания во времени или начало рисования с различных объектов (Федор К., Илья К., Люба М., Семен Д.)
- искажение состава семьи: уменьшение или включение в состав семьи людей, которые с ней непосредственно не связаны (Оля У., Катя Ж., Марина Ш)
- характерное расположение членов семьи в рисунке, отражающее отношение к ним детей или отношение между ребенком и этим человеком или всей семьей в целом: расстояние, расположение относительно друг друга, отделенность ребенка на рисунке (почти в 100% рисунков наблюдалось отсутствие сплоченности, дети изображали себя отдельно стоящими от других членов семьи, чувство неудовлетворенности, отверженности, подавленности).

Все полученные данные мы подвергли количественной обработке. (Таблица 4).

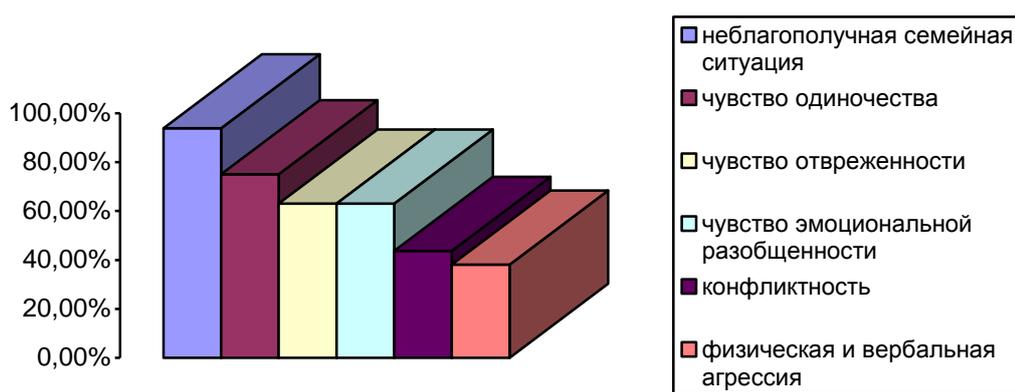
**Таблица 4.**

**Общие результаты по результатам методики «Рисунок семьи».**

№	Актуальная проблема	Повторяемость проявления у детей
1	Чувство эмоциональной разобщенности членов семьи	63,1%
2	Испытываемая физическая и вербальная агрессия	38,1%
3	Чувство одиночества	75%
4	Конфликтность	43,8%
5	Чувство отверженности	63,1%
6	Неблагополучная семейная ситуация	93,8%

Таким образом, анализ детских рисунков позволил вычленить основные параметры эмоционального отношения ребенка к членам семьи. Мы выяснили, что у каждого обследуемого ребенка присутствует несколько из представленных шести фрустрирующих актуальных проблем в различном сочетании, среди которых, наибольшую тревожность у детей вызывают:

- Чувство одиночества - 75%;
- Эмоциональная разобщенность членов семьи, чувство отверженности и испытываемые проявления агрессии со стороны родителей - по 63%.



**Диаграмма 1. Распределение актуальных проблем по методике «Рисунок семьи»**

На основании этих показателей мы выявили уровень благополучия семейной ситуации в обследуемых семьях.

*К уровню благоприятной семейной ситуации* авторы методики предлагают отнести рисунки, где ребёнку комфортно в семье, на рисунке присутствуют все члены семьи, в центре рисунка — сам ребёнок в окружении родителей; изображает себя и родителей нарядными, тщательно прорисовывает каждую линию, на лицах взрослых и ребёнка - улыбка, прослеживается спокойствие в позах, движениях.

*К среднему уровню благоприятной семейной ситуации* относят рисунки, на которых отсутствует кто-либо из членов семьи (но не родители), констатируется наличие беспокойства, ребёнок рисует себя грустным, вдали от родителей, присутствует наличие враждебности по отношению к взрослым через штриховку деталей, отсутствие некоторых частей тела (рук, рта).

*К низкому уровню* - неблагоприятная семейная ситуация - относят отсутствие кого-либо из родителей, наличие одного из родителей с предметом, угрожающим для ребёнка (ремень), запуганное выражение лица ребёнка, ощущение эмоционального напряжения через использование в рисунке тёмных красок.

Наличие враждебности по отношению к родителям прослеживается также через прорисовку таких деталей, как разведённые руки, растопыренные пальцы, оскаленный рот и т.д.

На основании полученных данных (присутствие в рисунках всех отрицательных симптомокомплексов) мы смогли констатировать неблагоприятную семейную ситуацию у 93,8% детей данной выборки.

С целью изучения особенностей эмоциональной сферы дошкольников во второй серии констатирующего эксперимента мы проводили психодиагностическое обследование детей при помощи методики Б. Эллиота «Раскрась свои чувства» с целью выявления их эмоционального комфорта в семье. Автором предложены следующие критерии:

- трудности во взаимодействии с окружающими (трудности в общении, в формировании отношений),

- неуверенность и тревожность (незащищенность, недоверие к себе, чувство неполноценности, депрессивность),
- эмоциональные затруднения.

Обобщенные данные представлены в таблице 5.

**Таблица 5.**

**Результаты эмоционального состояния детей  
по результатам методики «Раскрась свои чувства»**

№	Актуальная проблема	Повторяемость проявления у детей
1	Трудности во взаимодействии с окружающими	38%
2	Неуверенность	98,8%
3	Тревожность	100%
4	Эмоциональные затруднения	100%

Качественная обработка полученных данных показала, что у всех дошкольников данной выборки в рисунке преобладали следующие цвета:

- голубой - грусть,
- красный - гнев, раздражение,
- коричневый - чувство вины,
- черный - страх.

Анализ представленных результатов позволил выявить повышенный уровень личностной тревожности, и неуверенности в себе у всех обследованных детей. Это, в свою очередь, провоцирует трудности во взаимодействии с окружающими, а также различные эмоциональные затруднения.

Таким образом, на основании результатов диагностики при помощи двух методик, мы выявили у дошкольников экспериментальной группы наличие различных нарушений в эмоциональной сфере (тревожность, чувство одиночества, отверженности, неуверенность в себе и т.п.), которые были спровоцированы неблагоприятными отношениями в семье.

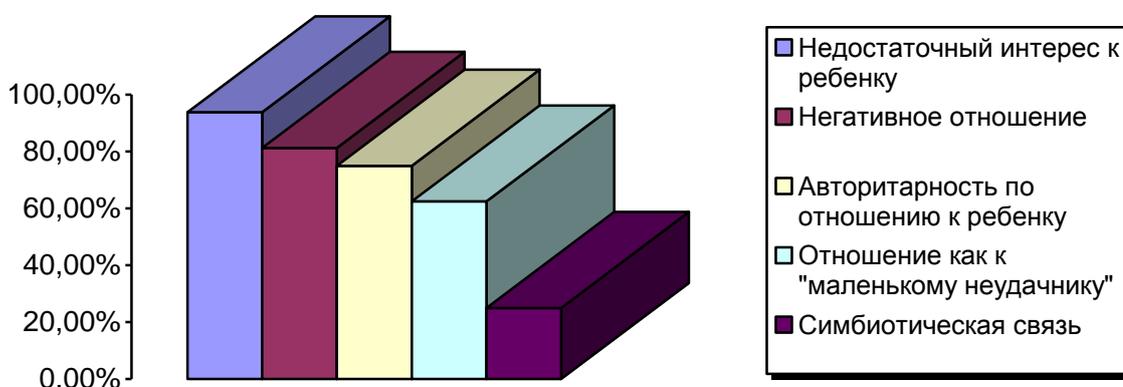
В третьей серии констатирующего эксперимента мы изучали диадду «Родитель – ребенок» (с точки зрения родителей) при помощи опросника родительского отношения к детям. Результаты анализа позволили констатировать следующие показатели (Таблица 6).

**Таблица 6.**

**Особенности отношения родителей к детям  
по результатам опросника родительского отношения**

№	Актуальная проблема	Повторяемость проявления у детей
1	Негативное отношение к ребенку со стороны родителей	81,3%
2	Недостаточный интерес к своему ребенку	93,8%
3	Установление симбиотической межличностной дистанции между собой и ребенком	25%
4	Авторитарность по отношению к ребенку	75%
5	Относятся к своему ребенку как к «маленькому неудачнику»	62,5%

Анализ представленных в Таблице 6 данных позволил нам сделать вывод о наличии неблагополучия в отношениях между родителями и детьми в данной группе испытуемых, причем негативное отношение, в данном случае, идет от родителей к детям.



**Диаграмма 2. Распределение актуальных проблем по опроснику родительского отношения**

Нами выявлено:

- большинство опрошенных родителей воспринимает своих детей в различной степени выраженности плохими, неспособными, неудачливыми, испытывают к ребенку: злость и раздражение - 87,5%, досаду и раздражение - 50%, обиду - 37,5%;
- 25% опрошенных родителей отметили постоянную тревогу за детей, ребенок кажется им маленьким и беззащитным, поэтому самостоятельность детям практически не предоставляется;
- 75% родителей требуют от своих детей безоговорочного послушания и дисциплины, за малейшие проступки дети сурово наказываются;
- 62,5% родителей считают своих детей «неудачниками», досадуют на их неумелость.

Таким образом, мы выяснили, что родители, в основном, не доверяют своим детям, часто отказывают в сочувствии. Большая часть опрошенных не принимаю своего ребенка, так, например, нередко можно было услышать в адрес детей фразу: «И в кого он такой, делает все назло, неумеха, будущий неудачник» и т.д.

Интересы детей родители оценивают как несерьезные, глупые. Большинство родителей данной выборки хотело бы «переделать», «перевоспитать» своих детей.

Четвертая серия констатирующего эксперимента заключалась в выявлении уровня личностной тревожности ребенка при помощи опросника для родителей. Общие результаты исследования представлены в Таблице 7.

**Таблица 7.**

**Уровни тревожности детей (по мнению родителей).**

Уровень тревожности детей	Представленность в группе детей
низкий уровень	0%
средний уровень	37,5%

высокий уровень	62,5%
-----------------	-------

Качественный анализ данных позволил подтвердить полученные ранее результаты о наличии у детей данной выборки повышенного уровня тревожности. У 62,5% детей выявлен повышенный уровень тревожности, что характеризуется такими субъективно переживаемыми эмоциями, как напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Таким образом, сравнительный анализ результатов диагностики эмоциональной сферы детей дошкольного возраста и родительского отношения к детям их родителей, позволил сделать следующие выводы о различных нарушениях в эмоциональной сфере дошкольников:

- Большинство родителей данной выборки неправильно соотносят свое отношение к ребенку с его реальными возможностями индивидуальными особенностями и особенностями когнитивной сферы, умениями, навыками. В семейных отношениях преобладают авторитарный стиль отношений, жесткий контроль в сочетании с неприятием ребенка и установлением психологической дистанции между собой и ребенком, и вместо того, чтобы помогать ребенку в преодолении испытываемых трудностей, негативно влияют на его развитие.
- Большинство детей данной выборки испытывают эмоциональный дискомфорт в семье из-за строгого несправедливого отношения, что может привести к душевной слабости или, наоборот, к чрезмерной эмоциональности.
- У большинства обследованных дошкольников диагностированы повышенная тревожность, неуверенность в себе; они испытывают чувство отверженности, одиночества, различные трудности во взаимодействии с окружающими; у них присутствует чувство вины и

ощущение собственной малоценности, а также различные эмоциональные затруднения.

### **2.3. Разработка и апробация психологической программы по снижению тревожности**

Второй этап нашего экспериментального исследования - формирующий - заключался в разработке и реализации программы детско-родительского тренинга, направленного на гармонизацию детско-родительских отношений и коррекцию эмоциональной сферы ребенка, а именно снижение уровня тревожности, повышение эмоциональной комфортности и уверенности в себе, преимущественно на основе модификации отношений, способов и приемов взаимодействия между ребенком и его родителями.

При составлении программы использовались методы и приемы, разработанные такими авторами, как К. Фопель [65, 66], Р.В. Овчарова [41], М.Р. Битянова [5], Н.П. Слободяник [58].

Занятия проводились с экспериментальной группой - 16 человек (8 детей и 8 взрослых) по вечерам 1 раз в неделю в течение 3-х месяцев. Общая продолжительность игрового занятия 45 минут – 1 академический час.

Цель детско-родительского тренинга:

гармонизация отношений родителей и детей; создание психолого-педагогических условий для преодоления тревожности у детей, повышение эмоциональной комфортности и уверенности в себе.

Задачи:

- Помочь родителям осознать свои установки по отношению к детям (нейтрализовать негативные и усилить позитивные).
- Научить родителей навыкам конструктивного взаимодействия с детьми.
- Дать возможность родителям посмотреть на ребенка как на уже

сформированную и достойную уважения личность, отдельную от себя.

- Научить родителей взаимодействовать с ребенком, как с личностью и индивидуальностью, и благодаря этому сделать возможным достижение взаимопонимания на качественно ином уровне.
- Формировать у взрослых искренний интерес к процессу развития собственного ребенка посредством вовлечения в совместную деятельность как равного партнера.
- Формировать у взрослых отношение к себе как к партнеру ребенка в его развитии и одновременно наблюдателю за этим процессом, как к человеку, взявшему на себя функции поддержки развития личности ребенка: материального и идейно-информационного обеспечения и гаранта безопасности этого процесса.
- Снизить повышенный уровень тревожности, страхи, фобические реакции у детей, вызываемые различными неблагоприятными ситуациями в семье (эмоциональная депривация детей, переживание ребенком эмоционального отвержения и чувства одиночества, наличие конфликтных межличностных отношений, неудовлетворительность внутрисемейных ситуаций, ревность к сиблингам и т.д.).
- Способствовать повышению общего эмоционального фона у дошкольников.

Программа тренинга состоит из нескольких этапов, что позволяет снять повышенную тревожность у детей и родителей, родителям отразить свои родительские установки, родителям и детям значительно расширить свой позитивный опыт взаимодействия в системе «ребенок - взрослый» еще до их первого контакта на занятии.

Методы, применяемые в ходе реализации программы:

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- арт-терапевтические методы;
- групповая дискуссия;

- техники и приемы саморегуляции.

На совместных занятиях используются различные коммуникативные игры, направленные на формирование групповой сплоченности, сюжетно-ролевые игры («Семья» и т.д.) и другие психотехники.

По окончании каждого занятия предусмотрены различные домашние занятия, для выполнения которых необходимо участие всех членов семьи.

При составлении программы данного детско-родительского тренинга мы опирались на ряд общих методологических принципов:

- Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.
- Принцип единства диагностики и коррекции. Этот принцип был реализован в двух аспектах: во-первых, этапу коррекционного воздействия предшествовали комплексные психодиагностические мероприятия. На основании психодиагностики сформулированы цели и задачи программы тренинга. Во-вторых, реализация программы осуществлялась под постоянным контролем динамики родительско-детских отношений, динамики эмоциональных состояний, чувств и переживаний.
- Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей участников психокоррекционной группы.
- Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к работе с ребенком.
- Деятельностный принцип коррекции (активная деятельность в процессе реализации программы).
- Принцип комплексности методов воздействия.

Занятия проводились в специально оборудованном кабинете, рассчитанном как на самостоятельную работу участников группы, так и на их вербальное взаимодействие на этапе обсуждения результатов совместной деятельности. Кабинет имел две зоны: «рабочую» - для совместной деятельности (изобразительной и игровой) и «чистую» - для группового

обсуждения. У каждого участника группы был необходимый набор всевозможных материалов (бумага, краски, карандаши, глина, пластилин и т.д.), папка для продуктов творческой деятельности.

В процессе групповой работы психолог использовал как директивные (задачи ставились в прямой форме в виде темы обсуждения, игры или рисования, руководства поиском лучшей формы выражения темы), так и не директивной. В основном акцент делался на сочетание элементов директивной и недирективной (например, задавалась тема задания и, одновременно, участникам предоставлялась свобода в экспериментировании и поиске наиболее адекватной формы ее выражения).

Для анализа динамики детско-родительских отношений использовался рефлексивный анализ и обратная связь.

По окончании программы тренинга было проведено повторное психодиагностическое исследование с применением тех же диагностических методик.

Критерием эффективности тренинговой программы является:

- повышение уровня эмоциональной комфортности и снижение уровня тревожности у детей в системе семейных отношений;
- повышение уровня психолого-педагогической компетентности у родителей;
- улучшение качества детско-родительских отношений.

### **Программа коррекционно-развивающих занятий**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1	«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»	1
2	«Собираемся в путешествие»	1
3	«Путешествие в себя»	1
4	«Порт имени меня»	1

5	«Мое отражение в воде»	1
6	«Родники моей души»	1
7	«Плывем на корабле»	1
8	«Кораблекрушение»	1
9	«Мы – команда»	1
10	«Препятствия на пути»	1
11	«Внутренние резервы»	1
12	«Остров капитанов»	1
13	«Друзья, прекрасен наш союз!»	1
14	«Гавань моей мечты»	1
Всего:		14 академических часов

### **Содержание программы**

#### *Занятие №1.*

Тема: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!».

Цель: снятие напряженности и тревоги, формирование групповой сплоченности.

Задачи: «знакомство» детей и родителей друг с другом, создание атмосферы доверия, ориентация участников на сотрудничество и взаимопомощь.

На занятии использовались упражнения и игры, направленные на запоминания имен, налаживание связей: «Представление», «Перепелка», «На перроне», «Молекулы».

#### *Занятие №2*

Тема: «Собираемся в путешествие».

Цель: формирование умения ставить реальные цели, формирование интереса друг к другу, мотивации к совместной деятельности.

Задачи: принятие правил и норм поведения в группе.

На занятии ведущий, совместно с детьми и родителями вырабатывают нормы и принципы групповой работы - принцип активности, доброжелательности, «здесь и теперь», конфиденциальности и т.д.

Использовались упражнения «Чемодан»; подвижная игра «Что кому нравится» (или «Винегрет»).

### *Занятие №3*

Тема: «Путешествие в себя».

Цель: снятие тревожности, позитивное принятие себя, самоутверждение.

Задачи: реализовать стремление к самопознанию, помочь родителям понять уникальность собственных детей, развить у дошкольников чувство собственного достоинства.

Участникам предлагалась совместная работа в парах в рамках задания «Нарисуй свое имя», упражнения «Кто Я? Какой Я?», игра «Это здорово!», где каждый ребенок при помощи взрослого рассказывает всем, что у него получается или он умеет лучше, чем другие. Другие дети хором поддерживают «Это здорово! Ты молодец!».

### *Занятие №4*

Тема: «Порт имени меня».

Цель: снятие тревожности, позитивное принятие себя, самоутверждение.

Задачи: реализовать стремление к самопознанию, помочь детям и их родителям понять свою уникальность, развить чувство собственного достоинства.

На занятии использовались аудиозаписи с шумом моря, карта путешествия. Упражнение «Снежный ком». Работа с именем - игра-

обсуждение «История моего имени». Называние порта своим именем, нанесение этого порта на карту путешествий. Этюд из психогимнастики «Я - капитан!» (с использованием аудиозаписи).

### *Занятие №5*

Тема: «Мое отражение в воде».

Цель: формирование образа Я. Принятие себя на уровне тела и чувств. Взаимопринятие.

Задачи: познать свою индивидуальность.

На занятии использовалось музыкальное сопровождение, зеркала, цветные карандаши. Ведущий: «Нет ничего прекрасней вокруг, чем жизнь моя. И это просто счастье, что у меня есть Я!».

Игра-приветствие «Друг к дружке», упражнение «Свет мой зеркальце, скажи...» (дети разглядывают свое отражение и рассказывают о своем лице), игра «Зеркало» в круге. Итоговое упражнение «Самого себя любить».

### *Занятие №6*

Тема: «Родники моей души».

Цель: раскрыть способности, повысить самооценку, мотивацию сотрудничества, способствовать самопознанию.

Задачи: организовать самоисследование интересов, склонностей, творческих способностей детей.

На занятии использовались упражнения «Совместно рисуем свой портрет», по результатам рисования устраивается выставка автопортретов с последующей рефлексией.

### *Занятие №7*

Тема: «Плывем на корабле».

Цель: сплочение, формирование способности конструктивно взаимодействовать друг с другом в коллективе и в диаде ребенок-взрослый.

Задачи: сформировать стремление к совместной деятельности, представление о зависимости результата общей работы от личного вклада каждого. На занятии дети в процессе сюжетной игры, совместно вырабатывали «морские законы», моральные нормы и их соблюдение.

#### *Занятие №8*

Тема: «Кораблекрушение».

Цель: развитие групповой активности, навыков взаимодействия в общении.

Задачи: развитие умения выдвигать и отстаивать собственную точку зрения, формирование уверенности в себе, лидерских качеств.

На занятии использовалась ролевая игра «Кораблекрушение», в ходе которой дети и родители должны были найти совместный выход из проблемной ситуации.

#### *Занятие №9.*

Тема: «Мы - команда».

Цель: сплочение, формирование способности конструктивно взаимодействовать друг с другом.

Задачи: сформировать стремление к совместной деятельности, представление о зависимости результата общей работы от личного вклада каждого.

На занятии разыгрывались: этюд «Любящий сын», рисование в парах «Семейный портрет», ролевая игра командного характера «Необитаемый остров», упражнения на рефлекссию.

#### *Занятие №10.*

Тема: «Препятствия на пути»

Цель: учить детей и родителей навыкам саморегуляции, снятию эмоционального напряжения и тревоги.

Задачи: учить контролировать и управлять своими эмоциями,

контролировать свое поведение.

На занятии использовались упражнения «Горячий стул», «Любимый уголок».

### *Занятие №11*

Тема: «Внутренние резервы»

Цель: формировать понимание трудностей, учить снимать эмоциональное напряжение, сохранять положительное мнение о самом себе даже в ситуации неудачи и стресса.

Задачи: снизить эмоциональное напряжение и тревожность, повысить мотивацию саморазвития, способствовать развитию волевой сферы личности.

На занятии использовались психогимнастические упражнения и этюды «Я -силач», «Моя семья», «Изобрази эмоцию», «Теплый как солнце, легкий как дуновение».

### *Занятие №12.*

Тема: «Остров капитанов».

Цель: укреплять чувство доверия к взрослым и желание с ними сотрудничать, развивать навыки взаимодействия со взрослыми.

Задачи: развитие навыков взаимодействия со взрослыми, воспитание уважительного отношения ко взрослым.

На занятии использовалась сюжетная игра «Путешествие на остров взрослых», рефлексия, беседа.

### *Занятие № 13*

Тема: «Друзья, прекрасен наш союз!...».

Цель: формирование потребности в совместной деятельности детей друг с другом и взрослыми.

Задачи: развитие мотивации к совместной деятельности,

сотрудничеству, закрепление навыков конструктивного и эмпатийного общения.

На занятии использовались ролевая игра «Дочки-матери», индивидуальное рисование «Моя семья», беседа «Что значит любить родителей?».

#### *Занятие №14.*

Тема: «Гавань моей мечты».

Цель: отработка навыков целеполагания, рефлексии, самодиагностика своего эмоционального и личностного самочувствия.

Задачи: закрепить полученные навыки и умения самоанализа, самораскрытия, снятия тревожности. Подвести итоги работы.

На занятии использовалась игра «Моя тихая гавань» с нанесением ее на карту путешествий и описанием. Общий рисунок с обсуждением «Остров веселья».

В заключении проводились рефлексивная беседа и ритуал прощание - чаепитие.

#### *Ход коррекционной работы.*

Работа группы состояла из двух этапов: на первом этапе в одну игровую группу объединялись дети с «чужими» родителями, а на втором этапе происходит объединение детей со «своими» родителями. Это позволило снять тревожность у детей и родителей, помогло родителям отрефлексировать свои родительские установки, и, кроме того, родители и дети значительно расширили свой позитивный опыт взаимодействия в системе «ребенок - взрослый».

Первый этап, направленный на установление доброжелательных отношений с родителями и детьми, начался со знакомства, где каждый по очереди называл свое имя и рассказывал о себе.

Следует отметить, что не все дети справились с этим заданием, многие просто не захотели устанавливать контакт с другими участниками, а,

например, Семен Д. И Люба М. не нашли, что именно можно рассказать о себе. Во время проведения игр также не все родители и дети были раскованны. В основном дискомфорт испытывали родители. Так, родители Кати Ж., Ирины У. вообще отказались от участия в игре и предпочли роль наблюдателей.

На последующих занятиях родители были более активны, с интересом слушали высказывания своих детей, принимали участие в совместных рисунках и обсуждениях. Дети также принимали активное участие в беседах. Все с удовольствием рассказывали о праздниках, которые они отмечают семьей. Большинство детей сказали, что любят «Новый год» и «День рождения». Сережа П. рассказал о любимом празднике: «Я больше всего люблю Пасху, мы с мамой красим очень красивые яйца».

Все родители принимали активное участие в различных коллективных играх. В процессе рефлексивного отчета многие родители отмечали, что им было непривычно выполнять ролевые указания своих детей в коллективных сюжетно-ролевых играх. Особенно отмечали, что впервые увидели, как их ребенок принимает решения, распределяет роли, рассуждает, дает оценку поступкам и т.п.

Важным является то, что дети открывали в себе новые способности и уже более уверенно рассказывали о себе. Так, рассматривая свое отражение в зеркале, многие девочки отмечали, что похожи на известных певиц и это придавало им еще большую уверенность.

В процессе осуществления тренинговой работы дети также открыли для себя много нового в своих родителях. Было видно, что детям очень нравится совместная работа с родителями. В играх также участвовали все с удовольствием. Только маме Марины Ш. показалось, что упражнения, которые выполняет ее дочь, слишком сложные, и она отказалась от них, что вызвало негативную реакцию у ребенка.

В основном занятия на всех этапах проходили в теплой и дружеской обстановке.

На заключительном этапе родители делились впечатлениями о проведенных занятиях. Они пришли к общему мнению, что стали по-другому смотреть на своих детей, пересмотрели свои отношения с ними, стали обращать внимание на своего ребенка как на личность. Отметили, что дети стали более уверенными в своих силах, менее тревожными, исчезли многие проблемы связанные с нарушениями в эмоциональной сфере (тревога, страх).

Папа Федора К. сказал: «Мне так понравились ваши занятия, я открыл много нового для себя, понял, в чём мы допускали ошибки при воспитании своего сына. Теперь у нас дома благоприятная атмосфера и нашу семью можно назвать счастливой». Родители и дети делились своими положительными эмоциями. Мама Никиты С. сказала: «Мы все стали одной большой дружной семьей».

Таким образом, несмотря на то, что детско-родительский тренинг это краткосрочная терапия (в среднем 12-14 сессий), основанная на сочетании тренингового метода в работе с родителями и традиционной игровой терапии в работе с детьми, занятия позволили установить более теплый эмоциональный контакт между родителями и детьми, способствовали закреплению доброжелательности и понимания в их взаимоотношениях.

Кроме того, родители отметили, что терапевтический эффект этой работы распространяется и на домашние условия, в том числе, оказывая положительный эффект на братьев и сестер ребенка, не вовлекавшихся в терапию. Позитивные изменения, достигнутые в ходе тренинга, также распространялись на поведение детей в детских садах.

## 2.4. Сравнительный анализ результатов исследования

С целью выявления эффективности внедренной нами программы детско-родительского тренинга был проведен контрольный эксперимент с применением тех же психодиагностических методик.

Контрольный этап проводился с дошкольниками и их родителями экспериментальной и контрольной групп. Цель его - изучить влияние апробированного психологического тренинга, направленного на оптимизацию детско-родительских отношений на эмоциональную сферу детей (снижение уровня тревожности дошкольников) при помощи тех же методик.

№	Список детей - участников эксперимента		
	<i>Экспериментальная группа</i>	№	<i>Контрольная группа</i>
1	Ирина У.	9	Аня С.
2	Катя Ж.	10	Денис М.
3	Люба М.	11	Илья К.
4	Марина Ш.	12	Катя М.
5	Никита С.	13	Маша Ч.
6	Семен Д.	14	Никита К.
7	Сергея П.	15	Оля У.
8	Федор К.	16	Савелий Ч.

Все диагностические процедуры проводились в индивидуальной форме, результаты заносились в таблицы и подвергались количественному, качественному и сравнительному анализу.

Методика проведения контрольного эксперимента также включала в себя четыре взаимосвязанные серии.

В первой серии контрольного эксперимента каждому ребенку было предложено опять нарисовать свою семью.

Дети экспериментальной группы во время выполнения этого задания

демонстрировали интерес, в рисунках изображали улыбающихся членов семьи занятых одним делом (в основном отражали различные сцены из тренинга).

Дошкольники контрольной группы испытывали различные затруднения в изображении своей семьи, в их рисунках часто отсутствовал один из родителей, родители изображались по-прежнему в угрожающих позах и т.п.

Все полученные данные мы подвергли количественной обработке и занесли в Таблицу 8.

**Таблица 8.**

**Сравнительные данные результатов контрольного и констатирующего экспериментов по результатам методики «Рисунок семьи».**

№	Актуальная проблема	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		констат.	контр.	констат.	контр.
1	Чувство эмоциональной разобщенности	63%	13%	63%	63%
2	Испытываемая физическая и вербальная агрессия	38,1%	25%	38,1%	43,8%
3	Чувство одиночества	75%	25%	75%	75%
4	Конфликтность	43,8%	31,3	43,8%	63%
5	Чувство отверженности	63,1%	25%	63,1%	56,3%
6	Неблагополучная семейная ситуация	93,8%	38,1%	93,8%	87,5%

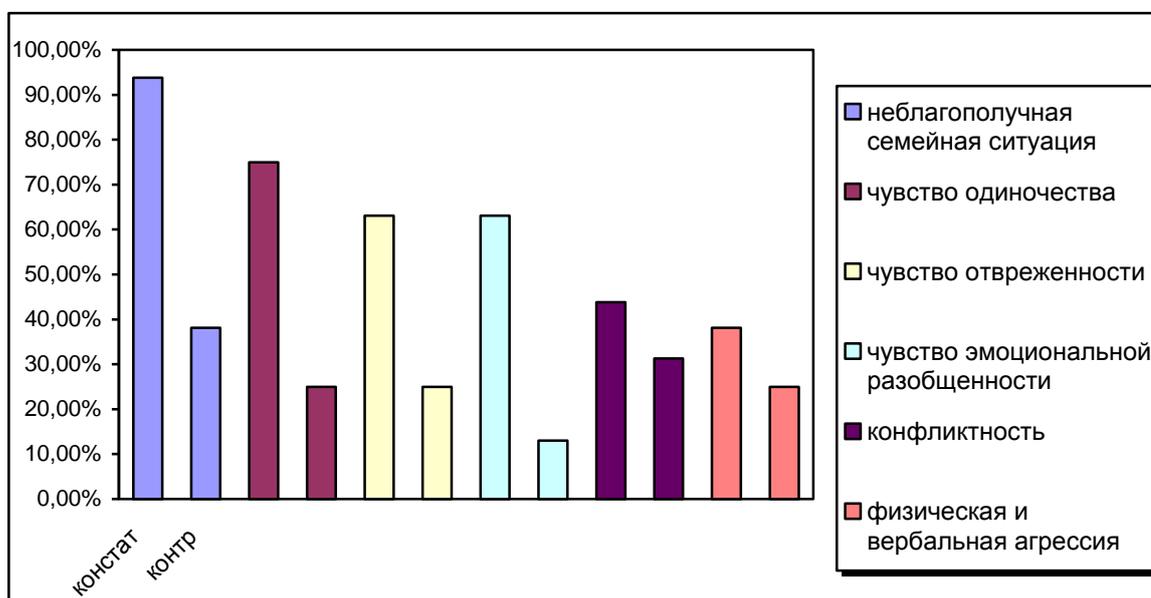
Анализ полученных при помощи проективной методики «Рисунок семьи» данных позволил констатировать у всех детей (8 человек) экспериментальной группы положительную динамику по всем симптомокомплексам актуальных эмоциональных проблем, наличие психологического комфорта и понижение уровня тревожности. Изменения произошли по следующим измеряемым параметрам:

- чувство эмоциональной разобщенности членов семьи у 13%

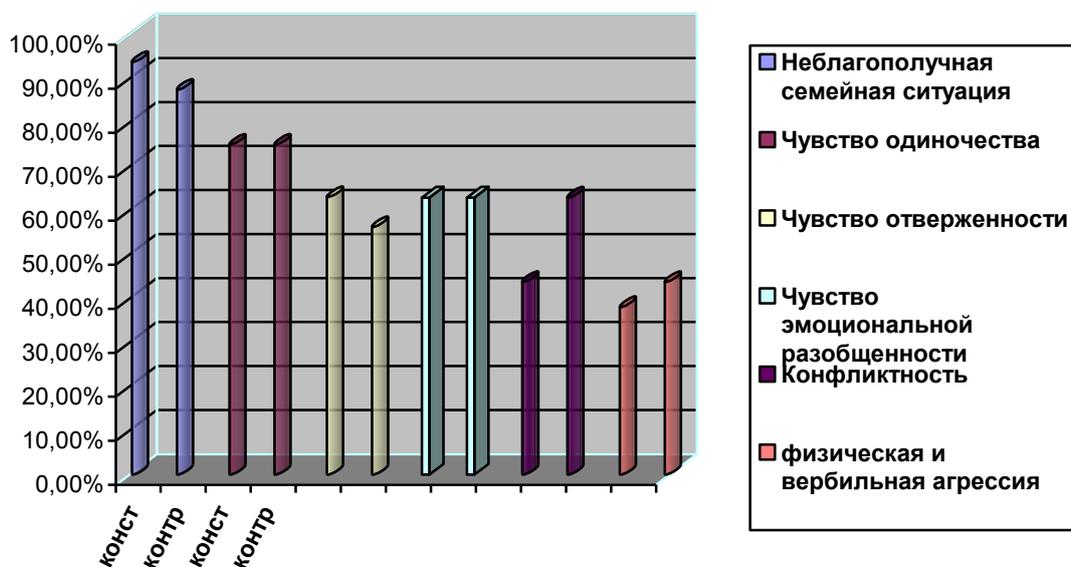
опрошенных (снизилось на 50%);

- испытываемая физическая и вербальная агрессия - 25% (снизилось на 25%);
- чувство одиночества испытывают 25% дошкольников (снизилось на 50%);
- конфликтность - 31,3% (снизилось на 12,5%);
- чувство отверженности- 25% (снизилось на 38,1%);
- неблагополучная семейная ситуация- 38,1% (снизилось на 55,7%).

В контрольной группе существенных изменений не произошло.



**Диаграмма 3. Динамика показателей экспериментальной группы по актуальным проблемам по методике «Рисунок семьи».**



**Диаграмма 4. Динамика показателей контрольной группы по актуальным проблемам по методике «Рисунок семьи».**

Сравнительные данные контрольной и экспериментальной групп по методике «Раскрась свои чувства» в результате констатирующего и контрольного экспериментов представлены в Таблице 9.

**Таблица 9.**

**Сравнительные данные результатов контрольного и констатирующего экспериментов по результатам методики «Раскрась свои чувства»**

№	Актуальная проблема	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		<i>констат.</i>	<i>контр.</i>	<i>констат.</i>	<i>контр.</i>
	Трудности во взаимодействии с окружающими	31,8%	18,6%	31,8%	31,8%
	Неуверенность	93,8%	31,3%	93,8%	93,8%
	Тревожность	100%	68,8%	100%	100%
	Эмоциональные затруднения	100%	56,3%	100%	100%

Сравнительный анализ представленных результатов двух экспериментов позволил выявить положительную динамику эмоциональной сферы детей экспериментальной группы. Так, по результатам диагностики:

- трудности во взаимодействии с окружающими стали испытывать только 18,6% детей (снижение произошло на 19,5%);
- неуверенность в собственных силах показали 31,3% (снижение на 62,5%);
- тревожность обнаружена у 68,8% - это ниже прошлых показаний на 31,2%;
- эмоциональные затруднения испытывают 56,3% детей (снизилось на 43,7%).

В контрольной группе изменений в эмоциональной сфере не произошло.

Затем мы приступили к повторному психодиагностическому исследованию актуальных проблем в диаде родитель - ребенок, при помощи опросника детско-родительских отношений, разработанного Варгой и Столиным. Результаты представлены в Таблице 10.

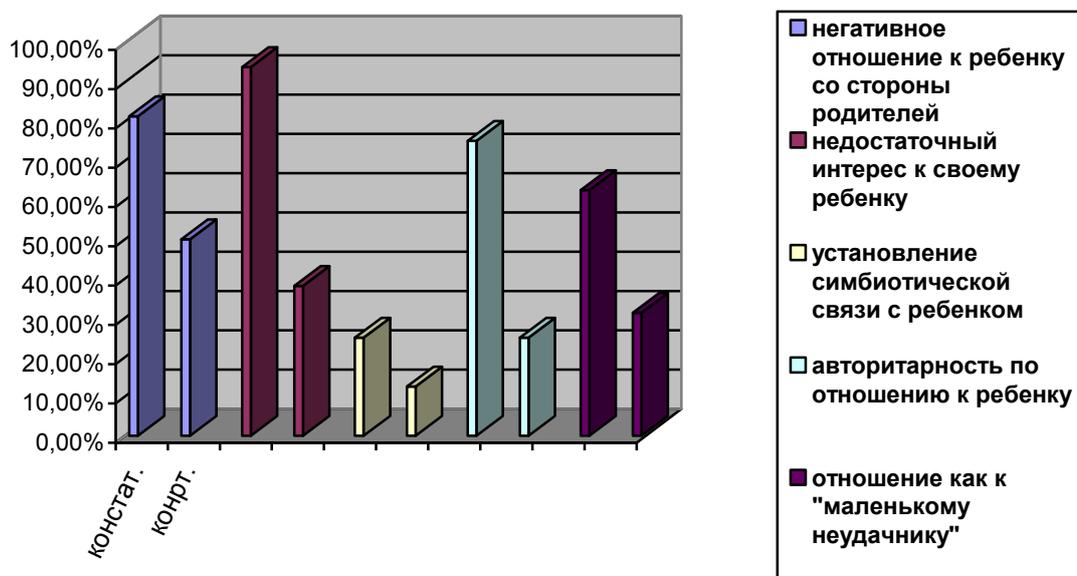
**Таблица 10.**

**Сравнительные данные по опроснику  
детско-родительских отношений**

№	Актуальная проблема	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		<i>констат.</i>	<i>контр.</i>	<i>констат.</i>	<i>контр.</i>
	Негативное отношение к ребенку со стороны родителей	81,3%	50%	81,3%	75%
	Недостаточный интерес к своему ребенку	93,8%	38,1%	93,8%	93,8%
	Установление симбиотической межличностной дистанции между собой и ребенком	25%	12,5%	25%	25%
	Авторитарность по отношению к ребенку	75%	25%	75%	75%
	Относятся к своему ребенку как к «маленькому неудачнику»	62,5%	31,3%	62,5%	62,5%

Сравнительный анализ данных, представленных в Таблице 10, позволил нам сделать вывод о видимой положительной динамике в отношениях между родителями и детьми экспериментальной группы:

- большинство опрошенных родителей стало воспринимать своих детей такими как они есть, появилось уважение к собственному ребенку как к личности, индивидуальности - 50%. В тоже время 31,1% родителей продолжает испытывать к ребенку досаду, раздражение, обиду;
- родители стали доверять своим детям, проявлять сочувствие и заинтересованность в делах и планах ребенка, поощрять инициативу и самостоятельность в нем - 65,7%;
- только 13% из опрошенных родителей продолжают испытывать постоянную тревогу за детей, ребенок кажется им маленьким и беззащитным, поэтому самостоятельность детям практически не предоставляется;
- 25% родителей требуют от своих детей безоговорочного послушания и дисциплины, за малейшие проступки дети сурово наказываются, в то время как 75% родителей демонстрируют демократический стиль воспитания - появилось доверие к детям, уважение к их мнению и желаниям;
- только 31,3% родителей считают своих детей неудачниками, досадуют на их неумелость, в то время как 31,2% родителей стали доверять своим детям и верить в их силы.



**Диаграмма 5. Динамика показателей родителей экспериментальной группы по типу детско-родительских отношений.**

В контрольной группе существенных изменений не произошло.

При ответах на вопросы опросника «Тревожность ребенка» родители экспериментальной группы отмечали, что дети стали более сосредоточенными при выполнении различных видов деятельности, перестали излишне беспокоиться о результате, во время выполнения заданий снизилось напряжение и скованность, снизились жалобы на страшные сны, у детей появилась уверенность в собственных силах.

Общие результаты диагностики представлены в Таблице 11.

**Таблица 11.**

**Сравнительный анализ показателей тревожности детей.**

№	Актуальная проблема	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		констат.	контр.	констат.	контр.
	Низкий уровень	0%	18,6	0%	0%
	Средний уровень	37,5%	50%	37,5%	37,5%
	Высокий уровень	62,5%	31,4	62,5%	62,5%

Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного

экспериментов диагностики уровня тревожности у детей экспериментальной группы позволил выявить следующее:

- у детей, показавших во время констатирующего эксперимента средний уровень тревожности, стал низкий уровень тревожности - 18,6%;
- в то же время у 50% детей уровень тревожности снизился до среднего;
- и только у 31,4% дошкольников тревожность высокая.

В контрольной группе положительная динамика не прослеживается.

Таким образом, у большинства обследованных детей и их родителей под влиянием тренинга произошли позитивные существенные изменения в эмоциональной сфере и в детско-родительских отношениях. В то время как в контрольной группе никаких положительных изменений не произошло.

Поэтому на основании полученных результатов и сравнения данных экспериментальной и контрольной групп мы можем сделать вывод о том, что наша гипотеза о том, что организация целенаправленной групповой работы в системе детско-родительских отношений, будет позитивно влиять на эмоциональное состояние ребенка (снижение уровня тревожности) полностью подтвердилась.

Однако, мы не возьмем на себя смелость утверждать, что в других возрастных группах будут получены такие же результаты. Поскольку на разных возрастных этапах радиус значимых семейных отношений резко отличается друг от друга. Кроме того, мы не знаем в течение какого времени после завершения тренинговой работы значимые улучшения в детско-родительских отношениях и позитивные изменения в эмоциональной сфере дошкольников сохранятся на том же уровне, поскольку такие исследования мы не проводили.

## **Выводы по второй главе**

Экспериментальное исследование осуществлялось на базе ГБОУ ООШ № 34 СП д/с № 64 г.о. Сызрани с детьми старшего дошкольного возраста и их родителями. Выборка составила 32 человека, из них 16 детей дошкольного возраста 5-6 лет (8 девочек и 8 мальчиков), 16 родителей этих детей. В соответствии с целями и задачами, а также гипотезой исследования эксперимент проводился в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный этап.

На первом этапе была собрана информация о типе родительского отношения с одной стороны, и психоэмоциональном состоянии их детей, с другой. Нами были отобраны методики в соответствии с возрастом испытуемых. Родителям предлагались формализованные опросники, детям – проективные методики.

Анализ результатов диагностики эмоциональной сферы детей дошкольного возраста и родительского отношения к детям их родителей, позволил сделать следующие выводы о различных нарушениях в эмоциональной сфере дошкольников. Большинство родителей неправильно соотносят свое отношение к ребенку с его реальными возможностями индивидуальными особенностями и особенностями когнитивной сферы, умениями, навыками. В семейных отношениях преобладают авторитарный стиль отношений, жесткий контроль в сочетании с неприятием ребенка и установлением психологической дистанции между собой и ребенком. Большинство детей данной выборки испытывают эмоциональный дискомфорт в семье из-за строгого несправедливого отношения, что может привести к душевной слабости или, наоборот, к чрезмерной эмоциональности. У большинства дошкольников диагностированы повышенная тревожность, неуверенность в себе; они испытывают чувство отверженности, одиночества, различные трудности во взаимодействии с окружающими; у них присутствует чувство вины и ощущение собственной малоценности, а также различные эмоциональные затруднения.

Нами выявлено, что большинство опрошенных родителей воспринимает своих детей в различной степени выраженности плохими, неспособными, неудачливыми, испытывают к ребенку: злость и раздражение (87,5%), досаду и раздражение - 50%, обиду - 37,5%, 25% опрошенных родителей отметили постоянную тревогу за детей, ребенок кажется им маленьким и беззащитным, поэтому самостоятельность детям практически не предоставляется. 75% родителей требуют от своих детей безоговорочного послушания и дисциплины, за малейшие проступки дети сурово наказываются, 62,5% родителей считают своих детей «неудачниками», досадуют на их неумелость.

На формирующем этапе проходила апробация программы детско-родительского тренинга, направленного на гармонизацию детско-родительских отношений и профилактику неблагополучия эмоциональной сферы ребенка, а именно снижение уровня тревожности, повышение эмоциональной комфортности и уверенности в себе, преимущественно на основе модификации отношений, способов и приемов взаимодействия между ребенком и его родителями. Занятия проводились с экспериментальной группой - 16 человек (8 детей и 8 взрослых) по вечерам 1 раз в неделю в течение 3-х месяцев, продолжительность игрового занятия 45 минут (1 академический час).

С целью выявления эффективности внедренной нами программы детско-родительского тренинга был проведен контрольный эксперимент с применением тех же психодиагностических методик.

Было выявлено, что у большинства обследованных детей и их родителей под влиянием тренинга произошли позитивные существенные изменения в эмоциональной сфере и в детско-родительских отношениях. В контрольной группе никаких положительных изменений не произошло.

На основании полученных результатов и сравнения данных экспериментальной и контрольной групп мы можем сделать вывод о том, что наша гипотеза о том, что организация целенаправленной групповой работы в

системе детско-родительских отношений, будет позитивно влиять на эмоциональное состояние ребенка.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наше исследование было посвящено изучению влияния психологического тренинга, направленного на оптимизацию детско-родительских отношений и на эмоциональную сферу детей (снижение уровня тревожности дошкольников).

В теоретической части экспериментального исследования на основе анализа научных источников мы определили, что проблемой тревожности занимались многие зарубежные и отечественные психологи, такие как К. Изард, Ч.Д. Спилбергер, Филипс, Прихожан А.М., Захаров А.И., Б. Кочубей, Битянова М.Р., Вилюнас В.К., Венгер Л.А., Мухина В.С., Ю.Л. Ханин, Е.В. Новикова и др.

Они считали, что тревожность - это одно из проявлений эмоциональной сферы личности, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Причем, определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия ребенка.

Тревожность как черта характера — это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

Высокая тревожность приобретает устойчивость при постоянном недовольстве со стороны родителей - обилие замечаний, упреков - по отношению к ребенку.

Таким образом, анализ теоретических источников позволил нам сделать вывод о том, что одним из главных факторов, занимающих центральное место в психоэмоциональном развитии ребенка, в развитии у него личностной тревожности, занимают родительские установки по отношению к ребенку.

В том случае, если общение взрослого с ребенком в семье носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих

собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-нибудь не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование - тревожность.

Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе. Неуверенность порождает нерешительность, а она, в свою очередь, формируют соответствующий характер. Очевидно, что такие дети находятся в постоянном психическом перенапряжении, которое выражается в состоянии напряженного ожидания неприятностей, нарастающей, несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости, что становится фактором, тормозящим развитие личности ребенка. Из-за нарастания тревожности снижаются личностные достижения, закрепляется неуспех. Повышенная личностная тревожность приводит к ряду других особенностей - желанию бездумно следовать указаниям взрослого, действовать только по образцам и шаблонам, боязни проявить инициативу, формальному усвоению знаний и способов действий.

Мы выяснили, что ряд авторов для профилактики и коррекции тревожности дошкольников считают необходимыми комплексные меры, включающие проведение ранней диагностики психоэмоциональной сферы ребенка с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей, а также психокоррекционные мероприятия в системе детско-родительских отношений, направленные на снижение уровня личностной тревожности.

Экспериментальная часть нашего исследования заключалась в психодиагностическом изучении эмоциональной сферы дошкольников и родительских установок по отношению к собственным детям. Выборка составила 32 человека, из них 16 детей дошкольного возраста 5-6 лет (8 мальчиков и 8 девочек), 16 родителей этих детей. Были подобраны строго формализованные методики: опросники для родителей и проективные методики для детей - дошкольников. Сравнительный анализ результатов

диагностики эмоциональной сферы детей дошкольного возраста и родительского отношения к детям их родителей, позволил сделать следующие выводы о различных нарушениях в эмоциональной сфере дошкольников:

- большинство родителей данной выборки неправильно соотносят свое отношение к ребенку с его реальными возможностями, индивидуальными особенностями и особенностями когнитивной сферы, умениями, навыками. В семейных отношениях преобладают авторитарный стиль отношений, жесткий контроль в сочетании с неприятием ребенка и установлением психологической дистанции между собой и ребенком, и вместо того, чтобы помогать ребенку в преодолении испытываемых трудностей, негативно влияют на степень его развитости;
- Большинство детей данной выборки испытывают эмоциональный дискомфорт в семье из-за строгого несправедливого отношения, что приводит к душевной слабости или наоборот к чрезмерной эмоциональности;
- У большинства обследованных дошкольников диагностированы повышенная тревожность, неуверенность в себе; они испытывают чувство отверженности, одиночества, различные трудности во взаимодействии с окружающими; у них присутствует чувство вины и ощущение собственной малоценности, а также различные эмоциональные затруднения.

На основе полученных результатов разработали и реализовали программу детско-родительского тренинга, направленного на гармонизацию детско-родительских отношений, снижение уровня тревожности, повышение эмоциональной комфортности и уверенности в себе. Программа включала в себя коррекционно -развивающие методы (иммитационные и ролевые игры, психогимнастика, арт-терапевтические методы, групповая дискуссия, техники и приемы саморегуляции). После проведения контрольного

эксперимента были получены данные, свидетельствовавшие о том, что в действительности организация целенаправленной групповой работы в системе детско-родительских отношений позитивно влияет на снижение уровня тревожности. Таким образом, мы полностью подтвердили выдвинутую нами гипотезу.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ананьев, Б. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания [Текст] / Б.Г. Ананьев // Психология развития: Хрестоматия / ред. Е. Строганова. – СПб.: Питер, 2001.
2. Байярд, Р. Т., Байярд, Д. Ваш беспокойный подросток [Текст] / Р.Т. Байярд, Д. Байярд. - М.: Академический проект, 2013. – 208 с.
3. Балинский, И. М. Лекции по психиатрии [Текст] / И.М. Балинский. - Л.: Медгиз, 1958. – 214 с.
4. Бёрнс, Р. Я - концепция и Я – образы. / Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] / Р. Бёрнс. – Самара: Бахрах-М., 2003.
5. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе [Текст] / М.Р. Битянова. - М.: Совершенство, 1998. – 298 с.
6. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – с. 408.
7. Большой психологический словарь [Текст] / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 816 с.
8. Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения [Текст] / Г.М. Бреслав. - М.: Педагогика, 1990. – 144 с.
9. Бурменская, Г. В., Карабанова, О. А., Лидерс, А. Г. Возрастно-психологическое консультирование: Проблемы психического развития детей [Текст] / Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс. - М.: Изд-во МГУ, 1990. – 144 с.
10. Венгер, Л. А. Вот и вышел человечек.... [Текст] / Л.А. Венгер. – М.: Карапуз, 2010. – 256 с.
11. Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений [Текст] / В.К. Вилюнас. - М.: Изд-во МГУ, 1976. – 144 с.
12. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / Под ред. М.В. Гамезо и др. - М.: Издательство: Педагогическое общество России, 2009. – 512 с.

13. Всемирный энциклопедический словарь [Текст] / Сост. М. Адамчик, В. Адамчик // Под ред. М. Адамчик. – М.: Современный литератор, 2007. – 1640 с.
14. Выготский, Л. С. Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский. - М.: Смысл; Эксмо, 2005. - 1136 с.
15. Гарбузов, В. И. Нервные дети: Советы врача [Текст] / В.И. Гарбузов. - Л.: Медицина, 1990. – 176 с.
16. Гиппенрейтер, Ю. Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2009. – 256 с.
17. Горностай, П. Психология личности: словарь-справочник [Текст] / П. Горностай, Т. Титаренко. - К.: Рута, 2001. - 570 с.
18. Грановская, Р. М. Элементы практической психологии [Текст] / Р.М. Грановская // Серия «Психологический практикум». - М.: Речь, 2007. – 656 с.
19. Диагностика эмоционально-нравственного развития [Текст] / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. - С.124-126.
20. Еникеева, Д. Д. Пограничные состояния у детей и подростков: основы психиатрических знаний [Текст] / Д.Д. Еникеева. - М.: Академия, 1998. – 304 с.
21. Захаров, А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка [Текст] / А.И. Захаров. – СПб.: Союз, 1997. – 224 с.
22. Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия [Текст] / А.И. Захаров. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 448 с.
23. Зимбардо, Ф. Формирование самооценки. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] / Ф. Зимбардо. – Самара: Бахрах-М. – М., 2003. – 282 с.
24. Изард, К. Эмоции человека [Текст] / Под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой. - М.: Изд-во МГУ, 1980. – 440 с.

25. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования [Текст] / О.А. Карабанова. - М.: Гардарики, 2007. – 320 с.
26. Карандашев, В., Лебедева, М., Спилбергер, Ч. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию [Текст] / В. Карандашев, М. Лебедева, Ч. Спилбергер. – М.: Речь, 2004. – 80 с.
27. Клиническая психология. Словарь [Текст] / Под ред. Н.Д. Твороговой. – М.: ПЕРСЭ, 2007. – 416 с.
28. Коломинский, Я. Л., Панько, Е. А. Диагностика и коррекция психического развития дошкольников [Текст] / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. – Мн.: Харвест, 1997. – 265 с.
29. Костина, Л. М. Методы диагностики тревожности [Текст] / Л.М. Костина. – М.: Речь, 2008. – 200 с.
30. Кочубей, Б. И., Новикова, Е. В. Снимем маску с тревоги [Текст] / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова // Семья и школа. - 2008. - №11.
31. Кочубей, Б. И., Новикова, Е. В. Ярлыки для тревожности [Текст] / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова // Семья и школа. - 2008. - № 9.
32. Кэмпбелл, Р. Как понять своего ребенка [Текст] / Р. Кэмпбелл, Лайкс Пэт. – СПб.: Мирт, 2001. – 158 с.
33. Лебединский, В. В. Нарушения психического развития в детском возрасте: Учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений. [Текст] / В.В. Лебединский. - М.: Академия, 2011. – 144 с.
34. Леонтьев, А. Н. Деятельность, сознание, личность [Текст] / А.Н. Леонтьев. - М.: Смысл, 2005. - 352 с.
35. Лесгафт, П. А. Семейное воспитание ребенка и его значение [Текст] / П.А. Лесгафт. – М.: Либроком, 2015. – 218 с.
36. Мухина, В. С. Детская психология [Текст] / В.С. Мухина. - М.: Издание по требованию, 2012. – 272 с.
37. Мясищев, В. Н. Личность и неврозы [Текст] / В.Н. Мясищев. – М.: Изд-во: Книга по требованию, 2012. – 426 с.

38. Надеждина, В. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. [Текст] / В. Надеждина. – Мн.: Харвест, 2011. – 640 с.
39. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных [Текст] / А.Д. Наследов. - СПб.: Речь, 2012. – 392 с.
40. Немов, Р. С. Психология. В 3-х томах. - Т.1. [Текст] / Р.С. Немов. - М.: Владос, 2010. – 687 с.
41. Овчарова, Р. В. Справочная книга школьного психолога [Текст] / Р.В. Овчарова. - М.: Просвещение, 1998. – 352 с.
42. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка [Текст] / С.И. Ожегов / Под ред. Н.В. Валугеовой. – М.: Мир и образование, 2015. – 1376 с.
43. Осорина, М. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых [Текст] / М. Осорина. – СПб.: Питер, 2016. – 304 с.
44. Пепло, Л. Одиночество и самооценка [Текст] / Л. Пепло, М. Мицели, Б. Морали // Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия / Ред. сост. Д.Я. Райгородский. - Самара: БАХРАХ-М, 2008. - 656 с. - С .261.
45. Петровский, А. В. Дети и тактика семейного воспитания [Текст] / А.В. Петровский. - М.: Знание, 1981. - 95 с.
46. Поликарпова, Е. К. Влияние семьи на развитие Я-концепции дошкольника [Текст] / Е.К. Поликарпова // Вопросы психологии. – 2003. – № 2. – С.28 -35.
47. Практическая психодиагностика. Методики и тесты [Текст] / Сост. Д. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2011. – 672 с.
48. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
49. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / И. Дубровина, Н. Гуткина, А.

- Прихожан и др. – М.: Деловая книга, 2000. – 176 с.
50. Психологический словарь [Текст] / Под ред. А.М. Маслача. - М.: Педагогика-пресс, 1997.
  51. Разумихина, Г. П. Мир семьи [Текст] / Г.П. Разумихина. – М.: Просвещение, 1986. – 208 с.
  52. Реан, А. А. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / А.А. Реан. - СПб., 2001. – С. 656.
  53. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога [Текст]: Учеб. пособие: В 2 кн. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
  54. Сатир, В. Вы и ваша семья [Текст] / В. Сатир. - М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001. - 302 с.
  55. Синягина, Н. Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений [Текст] / Н.Ю. Синягина. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 96 с.
  56. Скиннер, Р. Семья и как в ней уцелеть [Текст] / Р. Скиннер, Дж. Клииз; пер. с англ. Н.М. Падалко. – М.: Класс, 1995. – 272 с.
  57. Слободчиков, В. И., Исаев, Е. И. Психология развития человека [Текст] / В. И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2013. – 400 с.
  58. Слободяник, Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции: 60 конспектов занятий: Практическое пособие [Текст] / Н.П. Слободяник. – М.: Айрис-Пресс, 2004. - 176 с.
  59. Словарь психолога-практика [Текст] / Сост. С. Головин. – Мн.: Харвест, 2007. – 976 с.
  60. Собчик, Л. Н. Методы психологической диагностики [Текст] / Л.Н. Собчик. - М.: Педагогика, 1990.

61. Спиваковская, А. С. Психотерапия: игра, детство, семья [Текст] / А.С. Спиваковская. – М.: ООО «Апрель Пресс»; ЗАО «ЭКСМО-Пресс», 2000. – 768 с.
62. Сухарева, Г. Е. Клинические лекции по психиатрии детского возраста. Том I. [Текст] / Г.Е. Сухарева. – М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1955. – 460 с.
63. Ушаков, Д. Н. Большой толковый словарь русского языка. Современная редакция [Текст] / Д.Н. Ушаков. – М.: Славянский Дом Книги, 2014. - 960 с.
64. Фигдор, Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой (психоаналитическое исследование) [Текст] / Г. Фигдор. – М.: Наука, 1995. – 376 с.
65. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? [Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2010. – 541 с.
66. Фопель, К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего [Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2013. - 288 с.
67. Фрейд, З. Тотем и табу [Текст] / З. Фрейд. – М.: АСТ, 2012. – 640 с.
68. Хаментаскас, Г. Семья глазами ребенка [Текст] / Г. Хаментаскас. - М.: Рама Пабблишинг, 2010. - 240 с.
69. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени [Текст] / К. Хорни. - М.: Академический проект, 2009. – 208 с.
70. Целуйко, В. М. Вы и ваши дети: психология семьи [Текст] / В.М. Целуйко. - Р-н-Д.: Феникс, 2004. - 448 с.
71. Шишлянникова, Л. М. Применение корреляционного анализа в психологии [Текст] / Л.М. Шишлянникова // Психологическая наука и образование. - 2009. - № 1. - С. 98–107.
72. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология [Текст] / Л. Б. Шнейдер. - М.: Академический Проект, 2011. – 736 с.
73. Штемберг, А. С. Социальный стресс и психологическое состояние населения России. Часть 1. Общественнополитические процессы,

формирующие социальный стресс [Текст] / А.С. Штемберг // Пространство и Время. - 2014. - № 1(15). - С. 187-195.

74. Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкис, В. В. Психология и психотерапия семьи [Текст] / Э.Г., Эйдемиллер, В.В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2008. - 672 с.